PSIHOLOGIE
PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TRei

Mamă, tu unde erai atunci?
EFECTELE NEGLIJĂRII EMOŢIONALE **1**

JASMIN LEE CORI

Traducere din limba engleză de Elena Dincă

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu
REDACTARE:
Victor Popescu
DESIGN COPERTA: Faber Studio
FOTO COPERTĂ: Gulliver/Getty lmages/ōWojciech Koziel[zyk
DIRECTOR PRODUCŢIE:
Cristian Claudiu Coban
DTP:
Dan Crăciun
CORECTURĂ:
Irina Mușătoiu
Dușa Udrea-Boborel
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CORI, JASMIN LEE
Mamă, tu unde erai atunci?: efectele neglijării emoţionale /

Jasmin Lee Cori; trad, din Ib. engleză de Elena Dincă. — București. Editura Trei. 2021
Conţine bibliografie
ISBN 978 – 606 – 40 – 1092 – 6
I. Dincă. Elena (trad˚.)
159.9
Titlul original: The Emoţionally Absent Mother: How to Recognize and Heal the Invisible Efects of Childhood Emoţional Neglect – Updated and Expanded Second Ediţion
Autor: Jasmin Lee Cori
Copyright ȭ 22010.2017 by Jasmin Lee Cori.
Originally published în the U.S. ɻn 2010 by The Experiment. LLC.
This ediţion published by arrangement with The Experiment. LLC.
Copyright ȭ Editura Trei. 2021 pentru traducerea în limba română
O.P. 16. GHIȘEUL 1. C P 0490. BUCUREȘTI
Tel.: + 4 021 300 60 90: FAX: + 4 0372 25 20 20
E-mail: COMENZIEOITURATREI. RO
www˙editura trei˙ro

Pentru copilul lipsit de grija maternă și care a supravieţuit cumva, în ciuda a tot ceea ce i-a lipsit, chiar şi atunci când mama lui era acolo?

Această carte este pentru tine, copile.

Ma mi, tu unde erai atunci?

Când am făcut primii pași, am rămas tremurând pe loc, plin de mândrie, fericit ca un pui de pasăre ce realizează că poate să zboare. Când m-am uitat în spate, cu faţa numai zâmbet, nu te-am văzut acolo.

Mami, tu unde erai atunci?

În prima zi de școală, m-am urcat în autobuzul zgomotos și plin, mergând într-un loc străin.

Copiii se înghesuiau, oamenii mari se uitau, lumea toată-mi era nouă, ca un bâlci.

Mami, tu unde erai atunci?

Prima dată când am venit acasă plângând, râsul

copiilor în urma mea crescând, cuvintele lor în mintea mea arzând, mi-ar fi plăcut să mă alini.

Dar tu tăceai profund.

Te văd în fotografii învechite, dar în amintirea mea nu ești de găsit. Nu-mi amintesc îmbrățișări sau alinări, niciun moment special, doar noi doi, nu-mi amintesc cum miroseai sau cum era când mă-mbrăţișai.

Îmi amintesc culoarea ochilor tăi și suferinţa din spatele lor – ascunsă, de-obicei, ca toate celelalte, în spatele măștii pe care n-am putut să ţi-o dau jos.

Mă priveai, dar nu mă vedeai.

Căldura ta n-a ajuns niciodată în inima mea.

Mamă, de ce n-am reușit să ne-ntâlnim?

Unde erai?

A fost din vina mea?

— JC

Cuprins

Introducere la a doua ediţie în limba engleză 15

PARTEA I: DE CE AVEM NEVOIE DIN PARTEA MAMEI 21

Matemajul 23

Mama, pomul vieţii 23

Din mami ne tragem 25

Cine poate fi mamă? 26

Mama „suficient de bună” TI

Mesajele Mamei Bune 29

Ce se întâmplă atunci când mesajele Mamei Bune sunt absente? 33

Ce înseamnă să fi primit un maternaj insuficient? 36

Multiplele chipuri ale Mamei Bune 37

Mama ca sursă 38

Mama ca loc de atașament 40

Mama ca prim ajutor 41

Mama ca factor modulator 43

Mama ca figură hrănitoare 46

Mama ca oglindă 47

Mama ca suport moral 50

Mama ca mentor 51

Mama ca figură protectoare 55
Mama ca adăpost 56
Atașamentul: fundaţia noastră 58
Cum ne atașăm și ce este atașamentul sigur? 58
De ce este atașamentul atât de important? 60
Cum puteţi ști dacă aţi avut un atașament sigur faţă de mama dumneavoastră? 63
Dacă nu aţi avut un atașament sigur, atunci cum altfel l-aţi descrie? 64
Ce este trauma de atașament? 70
Poate că nu aţi avut un atașament sigur faţă de mama dvs., dar trebuie ˚s-o tragem la răspundere pentru aceasta? 71
Mai putem construi atașamente sigure, chiar dacă în trecut am făcut-o doar parţial? Cum ne-ar ajuta acest lucru? 73
Identificarea figurilor de atașament 74
Care este stilul dumneavoastră de atașament? 74
Putem avea mai multe stiluri de atașament? 78
Legătura cu mama ne afectează într-adevăr relaţiile ulterioare? 78 *Cât de dificil este să ne schimbăm tiparele de atașament?* 79
Mai multe cărămizi 81
Sentimentul de siguranţă 81
Un cămin fericit 8 3
Atunci când lucrurile merg prost, ele pot fi ˚îndreptate! 84
Sentimentul de apartenenţă 86
Șinele care înmugurește 86
Un spaţiu în care să creștem 87
Pe ce se bazează dezvoltarea unui copil 89
Atingerea 91
Iubirea este mediul, iubirea este mesajul 93
PARTEA A II-A: CÂND MATERNAJUL DĂ GRES 95
Mami, tu unde erai atunci? 97
Golul lăsat de absenţa mamei 97
Nevoia pentru prezenţa fizică a mamei 100
Ce se întâmplă atunci când mama nu este prezentă

emoţional? 101 *De ce a fost mama atât de absentă în plan emoţional?* 104 *Cum interpretează un copil absenţa mamei* 106
Atunci când mama este singura prezentă 107
De ce unii copii suferă mai mult 108
Distanţarea reciprocă 110
Traiul împreună cu o mamă absentă emoţional 112
Cine e femeia aceasta cu mască? 112
Firimiturile lăsate de mamă 114
Lipsa îndrumării 115
Conexiuni care au lipsit 117
Mama cu gesturi mecanice 118
Se uită cineva după mine? îi pasă cuiva de mine? 120
Complet neștiutoare 122
Când n-ai cui să ceri ajutorul 122
Senzaţia că ești orfan 125
Lipsa unei ancore 126
Mamă lipsă, sine lipsă 127
Neglijarea și abuzul din timpul copilăriei 129 – *Ce este neglijarea emoţională?* 129
Cum diferă abuzul emoţional de neglijarea emoţională?
Pot fi prezente amândouă în același timp? 131
Cât de rele sunt astfel de mame? 132
Efectele neglijării emoţionale în copilărie 135
Efectele suplimentare ale abuzului emoţional 141
Ce este în neregulă cu mama? 152
Nici ea n-a avut parte de un maternaj adecvat 152
Și-a reprimat emoţiile 153
Ea nu ˚s-a maturizat niciodată 155
De ce mama nu se poate dedica 156
Suferă mama de o boală psihică? 157
Atenţie la furia mamei! 161
Mama răutăcioasă 163
Mamele „nebune” 163
Feţele schimbătoare ale mamei 165
Mame oarbe la nivel relaţional 166
Ceea ce mama nu-și dă voie să vadă 167

PARTEA AIII-A: VINDECAREA RĂNILOR LĂSATE DE MATERNAJUL INSUFICIENT 171
Procesul de vindecare 173
Disimularea 173
Descoperirea rănii 174
Regândirea „defectelor" ca deficite 176
Elaborarea emoţiilor 176
Ţinerea unui jurnal 179
Puterea vindecătoare a furiei 181
Doliul 185
Părăsirea trecutului 188
Conectarea la energia Mamei Bune 190
Deschiderea către Mama Bună 190
Arhetipurile 191
Lucrând cu imagini și simboluri 192
Ajutorul din partea Mamei Divine 193
Preluarea calităţilor Mamei Bune 195
O a doua șansă de a găsi o Mamă Bună 195
Satisfacerea nevoilor legate de matemaj cu ajutorul partenerilor 197
Repetarea trecutului 200
Puterea vindecătoare a ataşamentelor romantice securizante 202 *Mama Bună, în varianta portabilă* 204
Travaliul asupra copilului interior 206
O introducere în travaliul asupra copilului interior 206
Copilul ca „mamă a sinelui" 209
Lucrul cu părţile interioare 210
Daruri și poveri 213
Atunci când travaliul asupra copilului interior devine complicat 214
Problemele de acum vin din problemele de atunci 217
Desprinderea de mama 219
Cum devenim cea mai bună mamă pentru noi înșine 223 *Crearea unui spaţiu sigur pentru copilul interior 227*
Timpul petrecut împreună 228
Cum lucrăm cu mesajele Mamei Bune 228

Vindecarea copilului neiubit 230
Schimbarea de atitudine 231
Psihoterapia: probleme cu mama și nevoi de maternaj 233
Asemănări între terapeut și Mama Bună 235
Consideraţii speciale despre travaliul centrat pe atașament 237 *Atingerea în terapie* 239
Rematernajul 241
De la izolare la atașamentul sigur 244
De la frustrare la satisfacţie 247
Terapeutul ca „mamă care educă” 248
Sfaturi pentru terapeuţi 249
Căi de vindecare și strategii practice suplimentare 252
Identificarea „golurilor” specifice 253
Încercaţi o abordare proactivă 255
Golul lăsat de lipsa de sprijin 257
Obţinerea sprijinului în prezent 258
Sentimentul de încredere 261
Descoperirea puterii dumneavoastră 263
Protejarea a ceea ce este preţios 264
A fi prezenţi și a fi văzuţi 266
Un loc în reţeaua de conexiuni 267
Navigând prin universul emoţiilor 269
Acceptarea propriilor nevoi 272
Cultivarea disponibilităţii pentru intimitate 274
Când avem parte de atingeri pozitive 275
Cum ne eliberăm de conștiinţa deprivării afective 276
*Asimilarea binelui 27*8
Exersarea grijii de sine 280
„Tonicele” 283
Schimbarea poveștii 285
Povestea mamei 285
Povestea dumneavoastră 289
„Dansul” dintre dumneavoastră și mamă 290
Evaluarea posibilităţilor 290
Menţinere a unei relaţii politicoase, dar distante 292
Întărirea limitelor 293
Susţinerea propriului punct de vedere 295
Părăsirea mamei 297

Separarea în plan intern 298
Către o relaţie mai sănătoasă 299
Ar trebui să iert? 301
Pot fi un părinte bun dacă nu am avut parte de un parentaj bun? 304
Susţinerea propriului proces/susţinerea sinelui 306
Se încheie vreodată procesul de vindecare? 307
Anexă: Trei mame, trei mesaje: o vizualizare ghidată 311
Note 317
Resurse bibliografice 325
Mulţumiri 333

Introducere la a doua ediţie în limba engleză

Puţine experienţe au un impact la fel de profund asupra vieţii noastre precum cele pe care le trăim în relaţia cu mama. Rădăcinile unora dintre aceste experienţe se pierd în cotloanele întunecate ale stadiului preverbal. Ramurile însă se întind în toate direcţiile, unele poartă momente glorioase, scăldate în lumină, pe când altele sunt rupte, cioturile lor având vârfuri ascuţite în care ne putem agăţa. Mama nu este deloc un subiect simplu de abordat.

Atât din punct de vedere cultural, cât și psihologic, sentimentele noastre legate de mame sunt de regulă inconsecvente și încurcate. Mama și plăcinta de mere sunt simboluri puternice, venerate în mentalul americanilor, dar neglijate în cadrul politicii naţionale, așa cum o reflectă, spre exemplu, insuficienţa politicilor din SUA legate de concediul familial, comparativ cu politicile altor state dezvoltate. Dacă am fi *într-adevăr dedicaţi maternităţii, am oferi mai mult ajutor mamelor (la domiciliu, dar și financiar), cât și o mai bună educaţie parentală. Așa cum se prezintă situaţia în momentul actual, mamele sunt plasate pe un piedestal care nu are prea multă susţinere sub el.

Ca adulţi, suntem conștienţi de acest lucru. Majoritatea avem sentimentul că mamele trebuie respectate și știm că mamele sunt de prea multe ori considerate drept un bun care ni se cuvine în mod automat

și că sacrificiile lor sunt prea puţin apreciate. Și totuși, mulţi dintre noi suntem în secret (sau nu atât de în secret) nemulţumiţi cu ceea ce am primit de la mamele noastre și revoltaţi că – fie din vina lor, fie din alte motive – ele nu ne-au asigurat unele lucruri importante din ceea ce am fi avut nevoie. Şi avem de suferit din această cauză?

Acestea sunt probleme delicate – delicate pentru mame și pentru noi, toţi, deopotrivă. Dintr-o nevoie de a proteja mamele de judecăţile critice, unii ajung să-i învinovăţească pe cei nemulţumiţi de faptul că îşi culpabilizează mamele, deci că le atribuie, în mod incorect, responsabilitatea pentru propria suferinţă. Deși nu neg faptul că unii dintre noi se folosesc de culpabilizare ca mijloc de distragere (pentru că nu reușesc să-și asume responsabilitatea pentru sarcina grea a vindecării), ceea ce văd mult mai des în activitatea mea de terapeut sunt vinovăţia enormă și rezistenţa pe care clienţii mei trebuie să și le proceseze pentru a renunţa să-și mai protejeze mamele. Este ca și cum, chiar și în intimitatea propriei minţi, ne este frică să o criticăm. Apărăm imaginea mamei în interiorul nostru, protejând relaţia fragilă pe care o avem cu ea și negând orice aspecte care ar putea-o destabiliza. în acest fel, ne protejăm pe noi înșine de dezamăgirea, furia și durerea pe care le-am ţinut până acum departe de conștient. Așa cum urmează să arăt în capitolele următoare, mulţi nu îndrăznesc să descopere adevărul dureros legat de ceea ce le-a lipsit în relaţia cu mama, pentru că nu sunt pregătiţi să accepte semnificaţia acestui fapt.

O relaţie atât de complexă cum este cea dintre o mamă și copilul său va include deopotrivă iubire și ură. Majoritatea copiilor mici simt ura atunci când le sunt frustrate nevoile sau dorinţele, deși mulţi copii nu îndrăznesc să exprime acest lucru, atașamentul faţă de mamă fiind mult prea fragil. De asemenea, toţi copiii simt, practic, iubire pentru mamă, chiar și atunci când această iubire este îngropată. Așa cum Robert Karen descrie foarte elocvent în cadrul cercetărilor sale în privinţa

atașamentului:

Practic toţi copiii, chiar și cei abuzaţi, îşi iubesc părinţii. Face parte din natura copiilor. Aceștia ar putea fi răniţi, dezamăgiţi sau prinși în tipare distructive care îndepărtează orice posibilitate de a obţine iubirea după care tânjesc; dar a fi atașat, chiar și într-un mod anxios, înseamnă a iubi. Cu fiecare an, iubirea poate deveni mai dificil de accesat; cu fiecare an, copilul îşi poate nega mai ferm dorinţa de conectare; el poate chiar să-și abandoneze părinţii și să nege orice iubire pentru ei; dar iubirea este acolo, la fel și dorinţa de a o exprima în mod activ și de a o primi înapoi – toate acestea pot fi ascunse, dar nu amuţite.1

Cuvintele lui Karen relevă o parte din complexitatea acestei relaţii. Nimeni nu poate evita dorinţa de a primi iubirea mamei.

Maternajul este un subiect delicat și pentru mame. Când am început să lucrez la această carte, am observat un grad de vinovăţie și defensivitate atunci când împărtășeam mamelor lucrurile despre care scriam. Acestea voiau să-mi spună: „Nu mă învestiţi cu atât de multă putere! Există multe influenţe în viaţa unui copil. Nu sunt complet responsabilă pentru dezvoltarea lui”. Foarte adevărat. Venim pe lume cu diferenţe individuale uimitoare. Suntem expuși, de asemenea, și altor influenţe în copilărie, incluzând ordinea nașterii, legătura cu tatăl și capacitatea acestuia de a-și juca rolul de părinte, influenţele genetice și cele ce ţin de mediu, care au un impact asupra fiziologiei copilului, dinamicile din familie și evenimentele importante din cadrul acesteia, cum ar fi apariţia unor boli grave și, în fine, diverșii factori de stres din mediul cultural mai larg.

În ciuda acestor numeroși factori, impactul mamei este de neegalat. O mamă atentă, capabilă și grijulie poate compensa multe handicapuri, iar absenţa unui astfel de matemaj reprezintă cel mai mare handicap, deoarece, atunci când mama nu își îndeplinește rolul vital așa cum trebuie, copiii rămân cu deficite majore în structura lor

psihică.

Mă concentrez pe mame nu pentru că ar fi nevoie să le învinovăţim sau responsabilizăm în plus, ci deoarece calitatea maternajului pe care îl primim ne modelează extrem de puternic dezvoltarea. Speranţa mea este că, înţelegând aceste influenţe, ne vom putea înţelege mai bine pe noi înșine și, cel mai important, vom putea să ne vedem mai bine de dezvoltarea proprie și să ne vindecăm rănile rezultate dintr-un maternaj insuficient.

Pentru cititoarele care sunt mame sau pe cale să devină mame, speranţa mea este ca analizarea rolurilor matemajului și evidenţierea importanţei centrale a căldurii afective le va ajuta să-și concentreze atenţia într-o direcţie eficientă. Deși unele aspecte ale maternităţii sunt instinctive și transmise din generaţie în generaţie de către femei care au avut parte de un bun maternaj, pentru multe femei, maternitatea trebuie învăţată la modul conștient. Dacă aţi avut parte de un maternaj inadecvat, sarcina dumneavoastră va fi dublă: de a vă vindeca propriile răni și de a descoperi un nou mod de a fi cu copiii dumneavoastră, într-un alt mod decât cel în care aţi relaţionat cu mama dumneavoastră.

?!

Când am început să lucrez ca psiholog, am vrut să-mi completez înţelegerea pe care o aveam despre adulţii care avuseseră parte de un maternaj insuficient cu date din afara propriului cerc social și a practicii mele psihoterapeutice. Așa se face că am dat un anunţ în care căutam adulţi care au avut parte de un maternaj insuficient, cu dorinţa de a-i intervieva. Am primit răspunsuri foarte prompte. Deși, este adevărat, am avut acces mai ușor la publicul feminin, așa cum era de așteptat. Foarte puţini bărbaţi au fost dispuși să-i împărtășească unei necunoscute propriile experienţe. Deși niciun aspect din experiment nu a fost controlat știinţific – deci nu pot pretinde că datele sunt relevante demografic sau sociologic –, cred totuși că mărturiile curajoase și adeseori revelatorii ale respondenţilor pot fi valoroase

pentru noi toţi. Câteva dintre descoperirile mele sunt înserate de-a lungul capitolelor, dar majoritatea se găsesc în capitolul 6, „Traiul împreună cu o mamă absentă emoţional”, unde descriu atât circumstanţele copilăriei intervievaţilor mei, cât și greutăţile întâmpinate de aceștia la vârsta adultă.

Prima ediţie a acestei cărţi a fost dedicată efectelor copilăriei trăite alături de o mamă neimplicată emoţional. în timpul care a trecut de la apariţia acestei cărţi, am învăţat multe despre varietatea mamelor absente emoţional și despre modul în care neglijarea afectivă apare, de regulă, în asociere cu abuzul emoţional. în cadrul acestei a doua ediţii, am explorat aspectele ce ţin de abuz și cauzele care o fac pe mamă să acţioneze în acest mod.

Cartea are acum trei părţi: Partea I analizează nevoile copiilor în relaţia cu mama. Ea acoperă elementele unui bun maternaj și importanţa acestui prim atașament. în Partea a II-a, arătăm ce se întâmplă atunci când matemajul deviază de la calea cea bună, care este impactul neglijării afective și al abuzului emoţional și ce le împinge pe mame să se poarte inadecvat faţă de copiii lor. Partea a III-a abordează subiectul vindecării. După o prezentare generală a procesului de vindecare, capitolele explorează psihoterapia, reparentajul copilului interior și compensarea pentru nevoile nesatisfăcute, precum și negocierea relaţiei cu mama din poziţia copilului devenit adult.

Cartea include o serie de exerciţii, pe care le puteţi practica sau nu. Sunt incluse, de asemenea, pauze în cadrul cărora sunteţi invitaţi să asimilaţi materialul și să reflectaţi asupra propriei situaţii. Vă încurajez să vă acordaţi timp pentru a lua în considerare aceste sugestii, ascultând gândurile care apar pe măsură ce citiţi, chiar dacă nu doriţi să răspundeţi în mod riguros la fiecare întrebare.

Deoarece ceea ce asimilaţi în legătură cu înţelegerea propriului sine și cu autovindecarea este un beneficiu

important al cărţii de faţă, vă invit să vă acordaţi timpul necesar. Trebuie să vă fiţi propriul protector în acest demers, prin urmare, dacă lucrul cu o anumită porţiune a materialului este tulburător pentru dumneavoastră, luaţi în considerare ce fel de sprijin aţi putea avea nevoie. Practicaţi un bun maternaj cu dumneavoastră înșivă, asumându-vă doar ceea ce puteţi gestiona în momentul respectiv. Puteţi oricând să vă întoarceţi la unele capitole pe care le-aţi parcurs. Pentru unii cititori, secţiunea care explorează semnificaţiile unui maternaj bun a fost prea tulburătoare la prima lectură, aceștia preferând să se întoarcă la ea ulterior. Astfel, deși fiecare capitol este construit pe baza celor anterioare, abordaţi cartea așa cum vă este mai confortabil.

Cele patru obiective pe care mi le propun pentru această carte sunt:

de a vă ajuta să obţineţi o imagine mai clară a maternajului pe care l-aţi primit;

- de a vă ajuta să vedeţi conexiunea dintre maternajul pe care l-aţi primit și dificultăţile pe care le-aţi întâlnit în viaţă. Ceea ce aţi conceptualizat până acum ca *defecte* personale pot fi acum asociate *deficitului* de maternaj, eliberându-vă astfel de autoînvinovăţire;
- de a furniza sugestii pentru compensarea acestor lipsuri în prezent – fie prin terapie, fie prin relaţii intime, fie prin propriile voastre forţe;
- de a vă ajuta să decideţi cum să gestionaţi relaţia cu mama din poziţia adultului, oferindu-vă mai multe resurse și opţiuni decât aveaţi până acum.

Vestea bună este că deficitele rezultate dintr-un maternaj inadecvat pot fi compensate mai târziu – poate că nu complet, dar mai substanţial decât îndrăznim de obicei să sperăm. Putem să-l vindecăm pe copilul interior neiubit și putem deveni adulţi puternici și iubitori. Aceasta este o călătorie pe care merită să o facem.

Partea I

De ce avem nevoie din partea mamei

1.

Maternajul

MAMA, POMUL VIEŢII

O să-mi amintesc mereu o fotografie din *Family of Man* (Familia omului), o expoziţie foto care a făcut turul lumii și a fost ipostaziată și printr-o carte-album. O femeie de culoare, înaltă și slabă, stă alături de doi copii mici, feţele lor întunecate fiind învăluite de umbră. Pe pagina din dreptul imaginii, parafrazând din *Pildele lui Solomon,* erau scrise aceste cuvinte: *Ea este un pom al vieţii pentru ei.*

Un pom al vieţii. Un pom care oferă adăpost, casă, protecţie. Un pom pe care te poţi cățăra și din care te poţi hrăni. Un pom care pare mare, atunci când tu ești mult mai mic. Un pom care e pomul *tău.*

În multe tradiţii mistice ale lumii, pomul vieţii este axa verticală în jurul căreia gravitează viaţa. într-un mod asemănător, mama este axa în jurul căreia gravitează viaţa familiei și viaţa emoţională a copilului. De-a lungul vastei perioade istorice care a precedat creștinismul, pomul vieţii a fost adesea reprezentat ca o mamă, iar Marea Mamă/Zeiță era de multe ori reprezentată ca un pom.

Astfel, pomul este un simbol natural pentru matemaj. împreună cu fructele și florile sale, cu păsări și animale în interiorul și în jurul său, asigură deopotrivă adăpost și provizii. Crescând în multe direcţii și lărgindu-și coroana, este ca o fântână a abundenţei.

O parte a arhetipului pomului vieţii este acest sentiment al abundentei şi dăruirii.

Acest arhetip este captat în cartea pentru copii *The Giving Tree* (Pomul generos) a lui Shel Silverstein. Publicată, pentru prima dată în 1964, este considerată a fi o parabolă clasică despre dragoste și devotament. Povestea este despre un băiat și un pom care îl iubește foarte mult și îi oferă tot ceea ce are. îl lasă să se legene pe crengile sale, îi oferă umbră la care să se așeze, mere pe care să le mănânce și crengi pentru a construi o casă. îl lasă chiar și să îi taie trunchiul pentru a construi o barcă.

în final, copacul, din care rămăsese doar un ciot, îi oferă băiatului, devenit un om bătrân, loc de odihnă veșnică.

Așa cum mulţi au observat deja, relaţia dintre băiat și pom se aseamănă mult cu cea dintre copil și mamă. Pomul așază nevoile băiatului mai presus de ale sale. El oferă și oferă și iar oferă. Acesta este un aspect al rolului mamei, care contravine uneori nevoilor personale ale femeii (care trebuie să se dezvolte și în afara sferei maternităţii, în relaţiile cu ceilalţi). Multe femei ˇs-au plâns de pierderea identităţii lor pentru că ˇs-au dedicat exclusiv maternităţii și relaţiei de cuplu. Cu toate acestea, dacă o femeie nu este pregătită, cel puţin pentru o perioadă, să se ocupe de nevoile altora, cu siguranţă nu este pregătită nici pentru rolul de mamă.

Există multe motive întemeiate pentru care o femeie poate fi incapabilă de a prelua complet sarcina enormă pe care o presupune maternitatea, dar din păcate femeile nu au de ales (sau nu simt că li ˇs-ar fi dat să aleagă). Din cauza sarcinilor nedorite sau a așteptărilor sociale, femeile alunecă uneori în situaţia de a fi mame fără a lua, în mod conștient, această decizie. De multe ori este vorba despre femei care nu au atins încă stadiul de maturizare completă. Ele sunt incomplet echipate pentru ceea ce le așteaptă.

Nu este ușor să te sacrifici dacă ai încă multe nevoi nesatisfăcute. Și totuși, maternitatea presupune dăruire constantă. O mamă bună oferă din căldura corpului său atunci când copilului îi este frig și îi dă laptele sânului ei atunci când copilul are nevoie de hrană.

Ea îi dă copilului său, înainte ca el să se nască, dar și în perioada alăptării, calciu din oasele ei. Acesta este un mod fundamental al dăruirii de sine. Nu e de mirare că „mama” este un simbol al sacrificiului!

DIN MAMI NE TRAGEM

Există două niveluri importante ale ideii că suntem creaţi din plămada mamelor noastre. Primul se referă la realitatea biologică evidentă: Am fost concepuţi în interiorul corpului ei și am fost formaţi din corpul ei.

Există însă și nivelul psihologic, în care mama este parte a personalităţii noastre, a psihicului nostru. Este ca şi cum ea ar constitui un strat al fiinţei noastre. Veţi dobândi o mai bună înţelegere a aceste concepţii de-a lungul următoarelor capitole.

Modul în care suntem alcătuiri, modul în care ne percepem pe noi înșine, sentimentul stimei de sine, convingerile noastre inconștiente despre relaţii – toate acestea sunt puternic influenţate de mamă. Ea nu constituie singura influenţă, dar ea și interacţiunile noastre cu ea ne asigură baza pentru construcţia tuturor acestor aspecte.

Percepem această bază ca fiind hrănitoare emoţional sau ca fiind toxică afectiv, în funcţie de interacţiunile noastre cu mama. Nu ceea ce face mama contează; esenţiale sunt mai degrabă energia prezenţei și iubirea ei. Este ea furioasă sau distantă în timp ce-și hrănește bebelușul? Când mama este prezentă într-un mod iubitor, laptele mamei și inima ei nu sunt percepute ca fiind separate. Când ea nu este în mod real prezentă, laptele ei nu mai este la fel de hrănitor. Bebelușul nu se va simţi tocmai în regulă când va suge la sân: poate pentru că laptele nu mai este oferit cu aceeași bucurie sau pentru că există un element nedorit în interacţiune care este perceput odată cu alăptarea.

La fel ca într-un cunoscut cântec pentru copii2, atunci când interacţiunea este bună, prea bine se simte și copilul; dar atunci când interacţiunea e neplăcută, și copilul se simte mai rău. Bineînţeles că această percepţie în alb și negru nu este complet conformă realităţii, dar copiii mici experimentează lumea la o intensitate foarte mare. O poţi percepe pe mamă ca pe un strat interior care oferă sprijin, ca pe un strat de iubire pe care îl porţi mereu în tine sau, alteori, ca pe ceva mort sau toxic în tine. Această substanţă toxică este ceea ce ai absorbit în interacţiunile cu ea, preluând ceea ce era toxic în interiorul ei.

CINE POATE FI MAMĂ?

Folosesc termenul *mamă* de-a lungul întregii cărţi, dar nu limitez acest concept la femeia care dă naștere unui anumit copil – deși acea relaţie, chiar dacă nu continuă după naștere (în cazurile în care femeia moare sau renunţă la bebeluș), marchează întreaga viaţă a unei persoane. Atunci când pun întrebări referitoare la mama dumneavoastră în această carte, mă refer la persoana care a acţionat în acest rol, iar termenul *Mamă Bună* poate face referinţă la orice adult care preia un rol grijuliu, încurajator și protectiv în viaţa dumneavoastră, împlinind funcţiile descrise în capitolul următor.

Aici pot fi incluse o mamă adoptivă, o bunică sau o mamă vitregă; chiar și un tată potrivit poate juca acest rol. Alţi oameni din afara cercului familiei imediate pot contribui la satisfacerea anumitor nevoi ale copilului (chiar și în viaţa adultă): profesoare, mătuși, mame ale prietenilor, terapeute, partenere. Ne putem satisface singuri o parte din aceste nevoi pe măsură ce ne maturizăm și înţelegem că acel copil căruia i-au fost neglijate nevoile este în continuare în interiorul adultului, având aceleași nevoi pe care le avea şi cu ani în urmă.

Deși nu toate femeile se adaptează rolului de mamă, natura pare să fi făcut tot posibilul pentru a asigura mamelor biologice toate avantajele. Cercetările conduc la ideea că mamele, ca grup, adoptă în mod instinctiv comportamentele pe care copiii le preferă. Studii din Suedia atestă că, inclusiv în situaţia în care mama lucrează în afara casei, iar tatăl este principala figură de îngrijire, bebelușii tot au o preferinţă puternică pentru mamă3.

Natura oferă susţinere mamelor biologice și prin hormoni (ocitocină), care favorizează crearea legăturilor afective și sunt direct asociaţi cu aceste comportamente. Alăptarea situează copilul la distanţa perfectă la care să-și poată centra privirea în ochii mamei. Bineînţeles că relaţia dintre mamă şi fetusul aflat în dezvoltare se formează încă din uter – copilul nenăscut reacţionează la bătăile inimii

mamei, la vocea și atingerile ei (receptate prin peretele abdominal) și la energia prezenţei sale.

Din păcate, aceste avantaje biologice nu sunt suficiente pentru femeile care nu sunt dispuse în a-și asuma datoria de mamă, în aceste cazuri, există totuși o șansă: oamenii care nu sunt mame biologice pot oferi, și ei, o îngrijire de tip matern.

MAMA „SUFICIENT DE BUNĂ".

Mamele nu trebuie să fie perfecte, și nici nu pot fi. Perfecţiunea, atunci când este prezentă, există doar în ochii copilului: atunci când mama îi satisface nevoile de bază îndeajuns de bine, el simte o adoraţie completă faţă de ea. Acesta este un lucru bun, pentru că, atunci când ești complet dependent de cineva, vrei să crezi că persoana respectivă este capabilă să-și îndeplinească rolul. A trece cu vederea scăpările și lipsa de sincronizare perfectă și a accentua aspectele pozitive este atât o strategie psihologică benefică, dar și o strategie evolutivă adecvată, pentru că sentimentele pozitive ale copilului o ajută pe mamă să formeze o legătură strânsă cu acesta.

Termenul „mama suficient de bună" a fost instituit de renumitul pediatru și psihanalist D.W. Winnicott pentru a descrie mama care asigură copilului suficient pentru ca acesta să poată avea un bun start în viaţă. Winnicott susţine că responsabilitatea principală a mamei suficient de bune este adaptarea la bebeluș. El descrie modul în care mama suficient de bună începe cu o adaptare aproape completă la nevoile copilului, pentru ca ulterior să se adapteze din ce în ce mai puţin, pe măsură ce crește și toleranţa copilului la frustrare. O mamă care continuă să satisfacă perfect și imediat toate nevoile copilului îl privează pe acesta de nevoia de a învăţa comportamente noi, de a dezvolta noi abilităţi și de capacitatea de a gestiona amânările și frustrarea.

Cercetări recente confirmă această idee, arătând că mama nu trebuie să fie perfect disponibilă și într-un continuu acordaj cu copilul pentru a oferi un maternaj suficient de bun. Se propune ideea că nevoia reală este

aceea ca mama și copilul să fie sincronizaţi (să ajungă la o stare de armonie prin conexiunea afectivă) 30 la sută din timp4. Este aceasta o cerinţă prea mare?

Psihoterapeuta și autoarea Diana Fosha afirmă: „Ceea ce contează la fel de mult (dacă nu chiar mai mult) precum capacitatea naturală de a fi sincronizaţi este capacitatea de a repara desincronizările, pentru a restabili o conexiune optimă” 5. Mama suficient de bună trebuie să reînnoade rupturile inevitabile care apar în orice relaţie. Ea nu va avea întotdeauna comportamentul potrivit, dar trebuie să știe cum să îndrepte lucrurile atunci când greșește.

Cercetările sugerează că mama beneficiază de ajutor din partea copiilor. Bebelușii vin pe lume cu o capacitate și o nevoie stringente de a menţine o legătură puternică ţu mama. Ei sunt, de asemenea, „programaţi” astfel încât să maximizeze eforturile reparatorii ale mamei6. Pentru un copil, capacitatea mamei de a rectifica discontinuităţile inevitabile din cadrul acestei relaţii este liniștitoare. în schimb, experienţa de a nu reuși să obţină atenţia mamei și de a nu se reconecta în urma unei discontinuităţi îl poate face pe bebeluș să se simtă profund neputincios și să-l descurajeze în ceea ce privește relaţiile și satisfacerea propriilor nevoi.

Atunci când o mamă nu se află în acordaj cu copilul său suficient cât să răspundă nevoilor acestuia, copilul este nevoit să se adapteze el la mamă. Pierzând astfel conexiunea cu nucleul trăirilor sale, copilul dezvoltă ceea ce Winnicott numește un *sine fals.*

MESAJELE MAMEI BUNE

Modul în care mama răspunde nevoilor noastre de bază ne arată cât de importanţi suntem pentru ea. Este ea generoasă (chiar bucuroasă!) atunci când ne oferă ceva sau răspunde nevoilor noastre cu un sentiment de împovărare și cu o atitudine care ne transmite mesajul *mă deranjezi?* Când ne schimbă un scutec sau ne îmbracă, atitudinea ei este blândă și iubitoare sau este mai degrabă rece și ușor precipitată, dacă nu chiar mecanică? Ce spun

ochii ei? Dar expresiile ei faciale? Ce ne arată acţiunile și alegerile ei? Toate aceste aspecte fac parte din modul în care mama comunică ţu noi şi dau formă relaţiei noastre cu ea. împreună, ele formează baza mesajelor pe care le primim.

Vom începe prin a analiza „mesajele Mamei Bune” 7, după care vom lua în considerare ceea ce am auzit, în schimb, dacă am avut parte de un matemaj inadecvat.

Iată zece mesaje de bază ale Mamei Bune:

Mă bucur că ești aici.

- Te văd.
- Ești special pentru mine.
- Te respect.
- Te iubesc.
- Nevoile tale sunt importante pentru mine. Te poţi baza pe mine când ai nevoie de ajutor.
- Sunt aici pentru tine. îmi voi face timp pentru tine.
- îţi voi oferi siguranţă.
- Te poţi baza pe mine.
- Mă încântă să fiu cu tine.

Haideţi să analizăm aceste mesaje în detaliu:

MĂ BUCUR CĂ EȘTI AICI

„Mă bucur că ești aici” este un prim mesaj important pentru un copil. Acest mesaj este comunicat prin comportamente care îi spun copilului că este valorizat și dorit.

Mulţi vor fi de acord cu ideea că acest sentiment fundamental de a fi dorit începe în uter. Cu siguranţă, există multe momente în viaţa unui copil în care acesta se va simţi dorit sau nu. Voi sugera că nu este vorba despre o experienţă care poate fi ˇîncadrată într-un tipar de genul totul-sau-nimic, ci mai degrabă despre diferite grade ale acesteia, și că momentele izolate în care copilul se simte nedorit pot fi echilibrate într-o bună măsură de o cantitate mai mare de experienţe în care copilul se simte valorizat.

Mesajul „Mă bucur că ești aici” *ne* ajută să ne bucurăm că suntem aici. Ne ajută să ne simţim confortabil ocupând acest spaţiu și locuind în corpurile noastre.

TE VĂD

O mamă exprimă mesajul „Te văd” în principal prin oglindirea adecvată (vezi cap. 2, subcap. „Mama ca oglindă”) și prin receptivitatea bine acordată. Ea știe, spre exemplu, ce ne place și ce nu. Ea știe de ce suntem interesaţi și cum ne simţim în legătură cu lucrurile din jurul nostru. A fi văzut înseamnă a fi știut, cunoscut.

EȘTI SPECIAL PENTRU MINE

Mesajul „Ești special pentru mine” (de regulă necomunicat în cuvinte) ne spune că suntem preţuiri. Așa cum este valabil și pentru alte mesaje, acesta trebuie să fie dublat de sentimentul de a fi văzuţi pentru ceea ce suntem, astfel încât să nu asociem faptul că suntem speciali cu vreo calitate sau vreo imagine externă superficială.

TE RESPECT

O mamă transmite mesajul „Te respect” atunci când sprijină unicitatea copilului, când nu încearcă să-și impună controlul dacă nu e nevoie, când acceptă preferinţele și deciziile copilului și când comunică faptul că valorizează ceea ce vede în copil. Copiii care se simt respectaţi și iubiţi în mod sincer vor avea permisiunea de a-și descoperi și exprima propria individualitate unică, nu-și vor imita părintele (sau părinţii) și nu se vor conforma unui tipar parental.

TE IUBESC

„Te iubesc” este de multe ori exprimat prin aceste cuvinte simple, însă trebuie să fie perceput ca fiind sincer și autentic pentru a avea însemnătate. Mulţi copii aud aceste cuvinte de câteva ori pe zi; alţii trăiesc o viaţă întreagă fără să le audă. Este important ca acestea să nu fie percepute ca fiind manipulatoare și să nu fie dublate de pretenţii din partea părintelui.

Iubirea este probabil comunicată cel mai tangibil în moduri nonverbale, incluzând atingeri, tonul vocii, priviri și expresii faciale, limbaj corporal și atenţie. Atunci când mediul asigură un sentiment stabil al susţinerii și conţinerii (prin limite și reguli), acest sentiment este, de asemenea, perceput ca iubire.

NEVOILE TALE SUNT IMPORTANTE PENTRU MINE. TE POŢI BAZA PE MINE ATUNCI CÂND AI NEVOIE DE AJUTOR

„Nevoile tale sunt importante pentru mine” exprimă un sentiment al priorităţii. Mama nu spune doar „Am grijă de tine pentru că trebuie” sau „când o să am timp”, ci adaugă: „pentru că este important”. Cu acest mesaj, avem sentimentul că atenţia mamei vine din iubire și grijă autentică. „Te poţi baza pe mine atunci când ai nevoie de ajutor” oferă o permisiune: nu trebuie să ne ascundem nevoile sau să încercăm să ni le rezolvăm singuri.

SUNT AICI PENTRU TINE. ÎMI VOI FACE TIMP PENTRU TINE

„Sunt aici pentru tine” este un mod de a spune „Te poţi baza pe mine. Nu voi dispărea”. De multe ori acest mesaj va avea legătură cu nevoi specifice, dar, dincolo de acestea, înseamnă: „Sunt aici, ca prezenţă consistentă, în viaţa ta”. Acest mesaj încurajează un sentiment de relaxare și încredere.

Un mesaj asociat acestuia ar fi: „Îmi voi face timp pentru tine”. Acesta exprimă disponibilitate, prioritate și valorizare. Din păcate, prea mulţi copii simt că părinţii lor nu au timp pentru ei.

ÎŢI VOI OFERI SIGURANŢĂ

„Îţi voi oferi siguranţă” ar putea fi exprimat și ca „Te voi proteja. Nu voi permite să fii rănit sau copleșit (dacă nu e necesar)”.

Un sentiment al siguranţei este esenţial pentru copil, dacă vrem ca acesta să fie capabil să se relaxeze și să exploreze. în lipsa siguranţei, putem să nu ne simţim niciodată pregătiţi să ieșim în lume. Fără protecţia persoanei de îngrijire, singura noastră apărare constă în a rămâne mici și a construi structuri defensive în cadrul personalităţii noastre.

TE POŢI BAZA PE MINE

„Te poţi baza pe mine” este un mod de a spune mai multe lucruri, în primul rând, sugerează un spaţiu protejat; dacă trebuie să-ţi păstrezi garda sus, nu te poţi odihni.

Mesajul sugerează, de asemenea, disponibilitate (mama e aici, mă pot relaxa) și acceptare. Este un mod de a spune: „Cu mine, ești acasă”. Cu toţii ne dorim un spaţiu în care să putem fi complet noi înșine, în care nu trebuie să jucăm vreun rol și în care să ne simţim liniștiţi și alinaţi de compania cuiva apropiat.

MĂ ÎNCÂNTĂ SĂ FIU CU TINE

„Mă încântă să fiu cu tine” afirmă preţiozitatea copilului. Acest mesaj îi transmite copilului: „ești o încântare”, „ești o bucurie pentru cei din jur”. Vedem acest lucru în ochii mamei, care se aprind atunci când ne văd, în zâmbetul acesteia, în râsul ei.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND MESAJELE MAMEI BUNE SUNT ABSENTE?

Atunci când aceste mesaje ale Mamei Bune sunt absente, ele lasă în noi niște „goluri” – e sentimentul că ne lipsește ceva. Folosind lista de mai sus, situaţiile ar putea arăta cam așa:

MĂ BUCUR CĂ EȘTI AICI

Atunci când nu ne simţim bine-veniţi sau doriţi, am putea conchide: *Poate ar fi mai bine dacă nu aș fi aici.* Acest lucru poate, de asemenea, duce la o mare frică de abandon. O femeie care nu ˇs-a simţit niciodată dorită când era copil se simţea îngrozită de fiecare dată când mergea cu mama sa la un restaurant sau la spălătorie, simţind că mama ar putea să o părăsească și să nu se mai întoarcă niciodată. Pentru un copil mic, a se simţi nedorit înseamnă a păși pe un teren mișcător.

TE VĂD

Dacă mama nu ne vede sau nu ne știe, atunci răspunsurile ei nu vor atinge ţinta. Ea ar putea încerca, spre exemplu, să ne ghideze, dar să înceapă din locul greșit.

Atunci când suntem prea des ignoraţi, acest lucru ne poate face să ne simţim invizibili și nesiguri de faptul că suntem reali.

Sentimentul de irealitate poate fi subtil și inconștient sau poate fi omniprezent și ameţitor.

EȘTI SPECIAL PENTRU MINE

Atunci când nu ne simţim speciali pentru părinţii noștri, nu ne simţim apreciaţi pentru ceea ce suntem. Am putea chiar să ne gândim: *Mamei i-ar plăcea mai mult dacă aș fi altcineva.*

TE RESPECT

Atunci când nu simţim că ne sunt respectate aptitudinile, limitele și preferinţele, nu învăţăm nici noi să ni le respectăm. Am putea dezvolta un sentiment al lipsei de valoare și al rușinii sau am putea eșua în a ne realiza complet potenţialul. Acest lucru ar putea, de asemenea, să ne împingă să fim prea toleranţi cu alţi oameni în loc să ne protejăm propriile interese.

TE IUBESC

În absenţa iubirii suficiente, am putea conchide: *Sunt de neiubit așa cum sunt.* în consecinţă, ne putem contorsiona în speranţa că, *dacă mă conformez dorinţelor celorlalţi, poate ei mă vor iubi.*

NEVOILE TALE SUNT IMPORTANTE PENTRU MINE

Atunci când nu avem sentimentul că mama vrea să ne satisfacă nevoile, putem crede următorul lucru: *Nevoile mele sunt rușinoase sau o povară. N-ar trebui să am nevoi.*

SUNT AICI PENTRU TINE

În lipsa sentimentului că mama este aici pentru noi, ne simţim singuri. Acest lucru conduce la sentimentul că *trebuie să mă cresc singur.*

EȘTI ÎN SIGURANŢĂ CU MINE

În lipsa sentimentului de siguranţă, ne putem simţi copleșiţi de viaţă și putem conchide că lumea este periculoasă.

TE POŢI BAZA PE MINE

Atunci când a fi alături de mama nu ne oferă un spaţiu sigur în care putem fi noi înșine, ne lipsește un aspect important al conexiunii cu ea. A fi cu mama devine un timp în care trebuie să fim alerţi sau să jucăm un rol – de aceea putem să nu ne simţim niciodată complet acasă cu ea.

MĂ ÎNCÂNTĂ SĂ FIU CU TINE

În lipsa sentimentului că mamei îi face plăcere să fie cu noi, putem deduce: *Sunt o povară pe care nimeni nu o vrea. Aș vrea să dispar. N-ar trebui să ocup atât spaţiu.* Astfel, ne micșorăm și învăţăm să ne ascundem lumina interioară.

Mesajele pe care le-aţi primit

Parcurgeţi lista celor zece mesaje ale Mamei Bune și observaţi-vă reacţia emoţională la fiecare dintre acestea. Găsiţi că acest mesaj vă este familiar? (Amintiţi-vă că aceste mesaje sunt comunicate prin comportamente mai mult decât prin cuvinte.) Este acesta un mesaj pe care credeţi că l-aţi primit? Cum v-a trezit el la nivel corporal?

- Puteţi compara fiecare mesaj din prima listă cu corespondentul său din cea de-a doua, observând care se simte ca fiind adevărat pentru dumneavoastră, încercând să vă monitorizaţi cât mai bine gândurile, emoţiile și senzaţiile corpului.

La fel ca fiecare exerciţiu din cartea de faţă, acesta ar putea provoca sentimente inconfortabile, așa că vă sugerez să fiţi îngăduitori cu dvs. ˟ɪn, cazul în care vă simţiţi copleșiţi, îl puteţi lăsa la o parte pentru moment și vă puteţi întoarce la el atunci când sunteţi pregătiţi; sau îl puteţi parcurge împreună cu o persoană care să vă susţină, fiind acolo pentru voi.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ FI PRIMIT UN MATERNAJ INSUFICIENT?

Un maternaj suficient de bun presupune acest gen de mesaje ale Mamei Bune, dar mai are nevoie și de funcţiile descrise în capitolul 2, de atașamentul sigur explicat în capitolul 3 sau de atingerile afective, de iubirea și celelalte materiale de construcţie din capitolul 4. în lipsa acestor ingrediente, veţi avea parte de un maternaj deficitar. Da, aţi primit suficient maternaj încât să puteţi supravieţui, dar nu îndeajuns pentru tipul de fundaţie care poate susţine o încredere în sine sănătoasă, iniţiativă, rezistentă, încredere în ceilalţi, un sentiment sănătos de îndreptăţire, stimă de sine și toate celelalte calităţi de care avem nevoie

pentru a putea prospera în această lume plină de provocări.

Cu cât puteţi vedea mai clar modurile în care nu aţi beneficiat suficient de maternaj, cu atât puteţi compensa pentru acestea mai eficient. Haideţi să învăţăm mai multe despre ceea ce a lipsit.

2.

Multiplele chipuri ale Mamei Bune

Lumea perceptibilă (și mai cu seamă lumea vizuală) a copilului conţine multe experienţe ale aceloraşi puţine obiecte, însă fiecare experienţă este distinctă și diferită – până într-atât încât, din punctul de vedere al copilului, par a fi obiecte diferite. într-un mod similar, putem analiza imaginea Mamei Bune și o putem separa în experienţe diferite, ceea ce eu numesc multiplele chipuri ale Mamei Bune. Fiecare „chip” reprezintă un rol pe care aceasta îl îndeplinește sau o funcţie psihică importantă pentru dezvoltarea copilului.

După lectura acestui capitol, vă puteţi întreba cum poate o persoană îndeplini atâtea sarcini importante ce par nelimitate. Bineînţeles că nimeni nu o poate face în mod perfect, ceea ce înseamnă că imaginea Mamei Bune este un ideal sau un model. Reflectând asupra felului în care mama dumneavoastră a îndeplinit fiecare dintre aceste funcţii psihice, veţi înţelege mai multe despre amprenta pe care ea a lăsat-o asupra psihicului dumneavoastră și veţi dobândi mai multă claritate în privinţa propriilor sentimente, convingeri și comportamente. Veţi înţelege de ce unele părţi din dumneavoastră au nevoie de mai mult sprijin decât altele.

Veţi observa, de asemenea, faptul că multe dintre aceste roluri se suprapun, iar încercarea de a le separa poate părea arbitrară uneori. Ele lucrează împreună pentru a obţine magia și pentru a crea arhetipul măreţ al Mamei Bune. Prin disecţia Mamei Bune în acest fel, o putem priva pe aceasta de o parte din misterul ei, dar poate acest preţ merită plătit dacă reușim să ne vedem mai clar nevoile și să înţelegem cum să le satisfacem.

Vă rog să vă amintiţi că, deși analizez aceste funcţii ale mamei, ele pot fi ˇîndeplinite de orice figură de îngrijire, rolurile materne nelimitându-se la mamele biologice. Taţi, bunici, bone, educatoare, membri ai familiei extinse și chiar figuri materne găsite mai târziu în viaţă pot asigura câteva dintre aceste elemente importante.

Cele zece chipuri ale Mamei Bune sunt:

Mama ca *sursă*

- Mama ca *loc de atașament*

f

Mama ca *prim ajutor*

- Mama ca *factor modulator*
- Mama ca *figură hrănitoare*
- Mama ca *oglindă*
- Mama ca *suport moral*
- Mama ca *mentor*
- Mama *ca figură proiectivă*
- Mama ca *adăpost*

MAMA CA SURSĂ

Mama este cea din care venim, este materia din care suntem plămădiţi. în mitologie și în religie, această sursă este uneori descrisă ca un tip de zeiţă-mamă, adesea o zeiţă a oceanului. La fel cum se consideră că viaţa a evoluat din ocean, şi viaţa umană evoluează din mamă, mai exact din uter. Astfel, atât la nivel mitologic, cât și la nivel pământesc, sursa vieţii este mama.

Atunci când copilul are o experienţă pozitivă cu mama, el are sentimentul: *Eu sunt al mamei. Vin din ea. Sunt parte din ea. Sunt ca ea.* Aceasta devine fundaţia de construcţie pentru propria identitate.

Din păcate, nu toţi avem o experienţă pozitivă cu mama ca sursă de viaţă. Unii adulţi, în cadrul experienţelor regresive din timpul hipnozei sau a altor moduri de lucru cu conţinuturi inconștiente, regăsesc amintiri ale uterului resimţit ca fiind un mediu toxic, în care erau captivi. Ei au un sentiment puternic de a fi „ai cuiva” – doar că vor să ia distanţă. Acest lucru se întâmplă,

de asemenea, în relaţia cu mama sufocantă, ea nefiind percepută într-un mod pozitiv.

Există și experienţa copiilor daţi spre adopţie, care sunt respinși, cel puţin la nivel subiectiv, de sursa lor. Aceștia se situează în ipostaza complexă de a fi „ai" acestei mame care i-a născut și în același timp de a nu mai fi „ai ei", pentru că nu îi mai aparţin. Uneori este dificil pentru ei să dezvolte un sentiment ferm al apartenenţei la mama lor adoptivă.

Sentimentul apartenenţei este esenţial, iar perceperea mamei ca sursă constituie doar o parte din acesta. Așa cum urmează să vedem, acest sentiment este, de asemenea, relevant atunci când o percepem pe mamă ca loc de atașament.

Deși mama nu are control asupra tuturor factorilor ce pot influenţa această situaţie, ea poate controla anumite aspecte care pot facilita perceperea ei pozitivă, ca sursă de viaţă și identitate. Mama poate crea un mediu primitor încă din primele momente ale vieţii copilului. Ea poate fi o energie pozitivă pe care copiii săi o doresc și de la care primesc hrană emoţională. Mama poate evidenţia similarităţi între ea și copilul său, având grijă în același timp să-i lase acestuia suficient spaţiu pentru a fi diferit. În sfârșit, poate fi un model pozitiv de care copiii săi pot fi mândri de-a lungul întregii lor vieţi.

Mama dumneavoastră ca sursă

Atunci când vă gândiţi la uterul mamei, îl simţiţi ca pe un loc primitor? Dacă nu vă puteţi imagina acest sentiment, întrebaţi-vă în schimb cum v-aţi simţi să fiţi înconjurat de energia mamei dumneavoastră. Este aceasta o experienţă plăcută?

- V-aţi dorit să fiţi ca mama dumneavoastră sau v-aţi dorit să fiţi cât mai diferit (sau orice variantă de mijloc)? Dacă cineva v-ar spune „Semeni atât de mult cu mama ta!", cum v-aţi simţi?
- Vă puteţi imagina un sentiment de mândrie în legătură cu a fi copilul mamei dumneavoastră? Vă puteţi păstra identitatea atunci când relaţionaţi cu mama?

MAMA CA LOC DE ATAȘAMENT

Mama este primul nostru contact cu lumea. Nu mai este vorba despre mama ca ocean din care provenim, ci mai degrabă ca un loc apropiat de care suntem atașaţi, ca partea inferioară a unui vapor de care este atașată balustrada. Mama este puntea corăbiei de care copilul (atașat în siguranţă) se poate agăţa.

Atunci când ne uităm la modul în care copiii și bebelușii cu atașament sigur petrec timp împreună cu mamele lor, observăm că aceștia se află în contact fizic permanent, cățărându-se, trăgând, sugând și îmbrăţișând corpul mamei. Chiar și un copil mai mare îşi va lua mama de mână atunci când e speriat. Așa cum vom analiza mai departe, atașamentul nu este creat doar prin contact fizic, ci și prin acordajul și receptivitatea mamei la nevoile copilului. Atașamentul este atât de important, încât capitolul următor este dedicat în totalitate acestuia.

Atașamentul îi oferă copilului mic un sentiment ce poate fi exprimat așa: îţi aparţin, *mamă. Și, pentru că îţi aparţin, am aici un loc al meu.* în lipsa acestui sentiment, suntem lipsiţi de legături ferme, suntem în derivă şi rămâne aşa chiar şi la vârsta adultă. O femeie a descris experienţa rătăcirii ca pe o bucată de lemn plutind pe mare; o alta a avut un atașament atât de fragil cu mama ei, încât se simţea de parcă ar fi fost găsită sub o frunză de varză – sau poate chiar așa ˇs-a și întâmplat. Această experienţă poate avea drept rezultat sentimente profunde de singurătate, alienare și neapartenenţă.

În cazul unui atașament sigur (securizant), copilul se simte protejat, în siguranţă. Această funcţie se suprapune cu cea a mamei ca prim ajutor – această funcţie a receptivităţii la nevoile copilului asigură, de fapt, crearea atașamentului.

Mama dvs. ca loc de atașament

Pe o scară de la 1 la 10 (10 fiind extrem de conectat), cât de conectaţi vă simţiţi faţă de mama dumneavoastră?

- Cum ˇs-a schimbat acest aspect de-a lungul vieţii

dumneavoastră?

- Care sunt amintirile dumneavoastră cele mai vechi în legătură cu contactul fizic cu mama? A fost ea pentru dvs. primul loc de joacă sau aveaţi mai degrabă sentimentul de „Acces interzis”?
- în copilărie, aţi simţit în mod clar că sunteţi parte din familia dumneavoastră? V-aţi simţit conectaţi sau în derivă?
- Aţi avut sentimentul că sunteţi orfan sau că vă lipsește mama?

MAMA CA PRIM AJUTOR

Un rol foarte important care îi asigură mamei poziţia ca loc de atașament este ceea ce eu numesc mama ca prim ajutor. în lumea modernă, cei care oferă primul ajutor sunt pompierii și ofiţerii de poliţie, oamenii pe care îi sunăm în caz de urgenţă. Imaginaţi-vă cum casa dumneavoastră e în flăcări și cum nu sosește nimeni să vă ofere ajutorul de urgenţă pe care l-aţi cerut sunând la 112. Cum v-ar afecta acest eveniment convingerea că veţi primi ajutor de urgenţă atunci când aveţi nevoie de el?

Așa cum diverși autori au evidenţiat în mod convingător, toate nevoile sunt percepute ca fiind urgente de către bebeluș și reprezintă, prin urmare, cazuri de urgenţă. Ca bebeluși, am fost incapabili de a ne satisface propriile nevoi și am depins complet de receptivitatea celorlalţi la strigătele noastre de ajutor. Atunci când nevoile ne sunt satisfăcute în mod constant, ne simţim în siguranţă și avem încredere în ajutorul care va veni atunci când avem nevoie de el. în lipsa acestui sentiment, învăţăm că nimeni nu are grijă de noi, că lumea nu e deloc prietenoasă; ne simţim nesiguri și neîncrezători. Nu avem convingerea că vom primi ceea ce avem nevoie, lucru care ne sabotează sentimentul fundamental de încredere.

Mesajele Mamei Bune relevante pentru acest aspect sunt: „Voi avea grijă de tine. Nevoile tale sunt importante pentru mine. Sunt aici pentru tine. Te poţi baza pe mine”.

Bineînţeles, pentru a îndeplini acest rol, mama trebuie să fie conectată la nevoile copilului ei. Nu ajută pe

nimeni dacă pompierul sau poliţistul bate la uşa greşită, oferă adăpost când este nevoie de hrană sau insistă să ofere ceea ce nu i ˇs-a solicitat. în limbaj psihologic, numim această precizie „acordaj”. Mama ca prim ajutor îşi va îndeplini funcţia pe măsura acordajului ei la nevoile copilului. Acest aspect este deosebit de relevant pentru primii ani premergători limbajului.

Acest acordaj și această receptivitate la nevoile celui mic asigură ceea ce este numit un mediu „susţinător”. în cadrul acestuia, ne simţim sprijiniţi. Această funcţie este cea care conduce la *autoreglaj* (descris în subcapitolul următor, „Mama ca factor modulator”).

Mama dvs. ca prim ajutor

Vă poate fi dificil să vă amintiţi cum v-a răspuns mama în perioada copilăriei mici, dar un indiciu este adesea modul în care vă simţiţi în legătură cu nevoile dumneavoastră în prezent. Sunteţi atenţi și binevoitori faţă de nevoile dumneavoastră sau vă rușinaţi de faptul că le aveţi și încercaţi să le ascundeţi? Sau poate sunteţi, în schimb, genul care cerșește tot timpul atenţie. Modul în care răspundeţi propriilor nevoi este adesea cel în care a reacţionat și mama dvs., cu excepţia cazului în care au existat mai multe experienţe al căror impact a fost suficient de mare încât să constituie un alt punct de referinţă pentru dumneavoastră.

- Ce informaţii aveţi în legătură cu modul în care mama a răspuns nevoilor dumneavoastră? Ce povești aţi auzit? Ce arată fotografiile?
- Dincolo de copilăria mică, ce știţi despre modul în care mama tindea să răspundă nevoilor altora? Era ea prima la faţa locului? Era plină de resentimente? Mai puţin competentă? Amabilă? Era nevoie ca oamenii să întrebe de mai multe ori pentru a-i obţine ajutorul? în relaţia cu ceilalţi, se străduia să împlinească niște nevoi închipuite de ea în loc să se ocupe de nevoile lor reale?

MAMA CA FACTOR MODULATOR

Mama ca factor modulator și mama ca prim ajutor

sunt funcţii interdependente. Doar că, schimbând unghiul și oferindu-i un nume diferit, putem analiza situaţia dintr-un alt punct de vedere.

Când mama este prezentă ca prim ajutor, focul nu scapă de sub control. Pentru a oferi un exemplu, foamea bebelușului este satisfăcută, iar acesta se poate întoarce la o stare de homeostazie și se poate odihni. Imaginaţi-vă disconfortul intolerabil care apare când acest lucru nu se întâmplă.

A *modula* înseamnă a modifica anumite mărimi ale unei oscilaţii pentru a asigura încadrarea acesteia într-o gamă optimă. Mama ajută la gestionarea stărilor psihice ale copilului, cum ar fi foamea sau senzaţia de frig, satisfăcând aceste nevoi. Cel mai adesea, atunci când terapeuţii vorbesc despre „reglaj”, aceștia se referă la emoţiile noastre. în lipsa mamei ca factor modulator eficient, nu învăţăm cum să ne gestionăm emoţiile, ajungând fie să ne deconectăm de ele, fie să pierdem controlul asupra lor. Frustrarea se transformă în furie intensă, plânsul se transformă în criză de isterie; nu ne putem controla entuziasmul, frustrarea, impulsurile sexuale sau orice alte stări.

Procesul de învăţare a modulării stărilor noastre interne se numește *autoreglare* sau *automodulare.* Acest aspect este în principal controlat de sistemul nervos, dar este învăţat iniţial în relaţia cu mama – ea acţionează, de fapt, în locul sistemului nervos aflat în dezvoltare, satisfăcând nevoile copilului înainte ca ele să devină copleșitoare. Mama ca factor modulator are un rol protector pentru sistemul nervos al copilului, sistem care e încă fragil și în plină dezvoltare.

Există mai multe moduri prin care o mamă poate realiza acest lucru. Ea poate liniști copilul tulburat (fie prin atingere, cuvinte sau prin simpla ei prezenţă grijulie), îl poate ajuta pe acesta să-și identifice nevoile și emoţiile, îi poate distrage copilului atenţia de la ceea ce îl perturbă, modulându-i astfel dispoziţia, sau îi poate oferi alinare. O femeie care a suferit de anxietate toată viaţa mi-a spus că

niciodată nu a auzit-o pe mama ei spunându-i: „O să fie bine”. Mama ei nu a calmat-o niciodată și nu a ajutat-o să se simtă mai bine în situaţii de stres.

Atunci când mama acţionează ca factor modulator, ea ne ajută să facem tranziţia de la experienţe emoţionale negative la altele pozitive. Unul din modurile prin care realizează acest lucru este prin exprimarea empatiei faţă de situaţia în care ne aflăm, urmată de ghidarea către un teritoriu mai confortabil. Ea ne arată cum să ne detașăm de o anumită emoţie și cum să ne deplasăm către o alta, indicându-ne, prin propria ei bucurie, lumina pe care nu o putem vedea. Observăm acest lucru atunci când, spre exemplu, mama întâmpină lacrimile bebelușului cu o faţă tristă, făcându-l pe acesta să izbucnească în râs.

La un nivel mai subtil, mama modulează stresul copilului printr-un proces denumit *rezonanţă limbică* sau *reglaj la nivel limbic.* în cadrul reglajului la nivel limbic, inconștientul unei persoane îl antrenează pe al alteia, iar acesta din urmă se modifică pentru a intra în sincronie cu inconștientul primei persoane. Toate mamiferele au această capacitate, ea fiind considerată mecanismul principal prin care starea internă a copilului este modulată în mod direct de către mamă. Comunicarea de la inconștient la inconștient între mamă și copil se realizează prin simplul contact vizual, mama reglând sistemul limbic al copilului, pentru a fi ˇîn concordanţă cu al ei. (Acest lucru este folositor atunci când mama se află într-o stare pozitivă și echilibrată, dar nu și atunci când ea însăși este frustrată și supărată.)

Incapacitatea de autoreglare a excitaţiei fiziologice este frecventă în rândul celor a căror copilărie este marcată de trauma complexă care apare în relaţie cu părinţii neglijenţi emoţional sau abuzivi. Atunci când oamenii cărora le lipsește capacitatea de modulare sunt perturbaţi de ceva, ei pot fi atât de tulburaţi, încât nu pot gândi clar sau nu pot rămâne complet prezenţi. Este ca și cum sistemului lor le-ar lipsi un factor reglator, lăsându-i incapabili de a-și păstra reacţiile emoţionale și fizice într-o

gamă optimă sau gestionabilă. Deși putem învăţa autoreglajul și mai târziu în viaţă, putem evita multă suferinţă deprinzând această abilitate de timpuriu, în relaţie cu mama.

Mama dvs. ca factor modulator

Ce știţi despre modul în care mama v-a răspuns nevoilor în copilăria mică? Cât de disponibilă a fost ea? De câţi alţi copii avea ea grijă? A fost ea deprimată sau absorbită de altceva?

- Ce fel de concepţii au determinat stilul mamei dvs? A fost ea influenţată de convingeri de tipul „lăsaţi bebelușul să plângă”?
- Vă amintiţi momente în care mama v-a oferit alinare și confort atunci când aţi fost tulburaţi? V-a ajutat ea în momentele grele?
- Este mama dumneavoastră (sau a fost) capabilă de a-și regla propriile nevoi fiziologice – satisfăcându-și propria foame, sete, nevoie de somn sau contact, spre exemplu? îşi poate ea regla propriile emoţii, păstrându-le într-un registru moderat, dar continuând să le simtă în mod real?
- A fost mama dumneavoastră capabilă de acordaj la stările dumneavoastră emoţionale? A părut ei să-i pese de acestea? V-a învăţat să vă gestionaţi emoţiile într-un mod constructiv, fără a le reprima? V-a oferit un model de exprimare sănătoasă a emoţiilor?

MAMA CA FIGURĂ HRĂNITOARE

Un aspect esenţial al arhetipului Mamei Bune este capacitatea de a oferi hrană. în rolul de persoană hrănitoare, mama asigură atât hrana fizică, precum și pe cea emoţională. Adesea acestea sunt oferite împreună, cum este cazul în timpul alăptatului. O mamă îşi oferă corpul și iubirea. Ambele îi sunt necesare bebelușului pentru a supravieţui și pentru a se dezvolta.

Copiii par să aibă o abilitate inerentă de a face distincţia dintre hrana emoţională autentică (ce îi susţine cu adevărat) și cea falsă. O mamă se poate declara ca fiind foarte iubitoare și implicată faţă de copilul ei și poate

obţine o recunoaştere externă solidă de pe urma acestui lucru, dar copilul va simţi un gol în suflet dacă iubirea mamei nu este autentică. Nu contează câte declaraţii face mama sau cât de impecabile sunt îngrijirile ei fizice; dacă sentimentul contactului și grijii reale lipsește, copilul nu o va percepe pe mamă ca sursă de hrană.

Pentru că primul limbaj al copilului este atingerea, mama comunică foarte multe prin modul în care îşi ţine și atinge bebelușul și prin felul în care continuă să îşi atingă copilul pe măsură ce acesta se dezvoltă. Această atingere comunică grijă și iubire reale sau este oferită la modul automat?

Mesajul principal asociat acestei funcţii este: „Te iubesc”. Acesta este vital pentru dezvoltarea stimei de sine. Atunci când mesajul respectiv este prezent, copilul gândește *Mama mă iubește, deci sunt cineva.*

Mama dvs. ca figura hrănitoare

în copilărie, v-aţi simţit iubit de mama dumneavoastră? Ce amintiri susţin acest sentiment?

- Ce știţi ca adult despre acest aspect? Poate vă veţi da seama că într-adevăr v-a iubit, dar a fost foarte limitată în capacitatea de a exprima acest lucru. Sau poate că a fost incapabilă să vă iubească. Sau poate veţi observa că nu aţi putut lăsa această iubire să ajungă la dumneavoastră.
- Pe o scară de la 1 la 10 (10 fiind extrem de hrănitoare), unde v-aţi plasa mama când vine vorba de capacitatea ei de a vă oferi hrană emoţională? Cum a oferit ea hrană emoţională altor oameni?

MAMA CA OGLINDĂ

Rolul mamei de a oferi oglindire este unul dintre cele mai importante. Prin acest proces, copiii se simt cunoscuţi și ajung să se cunoască ei înșiși.

Oglindirea are loc deopotrivă verbal și nonverbal și funcţionează pe mai multe niveluri. Primul este cel în care copiii se simt luaţi în seamă și în contact cu mama. Atunci când un copil se simte văzut, el se poate recunoaşte ca persoană în dezvoltare. Dacă, în schimb, copilul se simte

invizibil sau nevăzut, adesea el nu se va simţi complet real. Astfel, mesajul fundamental al oglindirii este: „Te văd – și ești real”.

Psihologii și cei care studiază dezvoltarea umană raportează faptul că acele calităţi care sunt recunoscute la un copil se vor dezvolta bine, pe când celelalte au tendinţa să se ofilească. Gândiţi-vă la modul în care copiii învaţă limbajul: Așa cum au observat lingviștii, copiii încep prin a produce sunete care aparţin multor limbi, însă doar cele care fac parte din limbajul părinţilor sunt încurajate, astfel că restul pălesc din vocabularul copilului. în mod similar, emoţiile, comportamentele, calităţile care nu sunt văzute sau susţinute încetează să se dezvolte sau sunt abandonate.

Oglindirea verbală implică afirmaţii de tipul „Ești foarte furios!” sau „Ești trist acum”. Oglindirea verbală ajută copiii să-și identifice emoţiile și îi poate sprijini pe oamenii de toate vârstele să se simtă văzuţi și ascultaţi. Acest proces nu este limitat la emoţii; calităţile sunt, de asemenea, oglindite în acest mod. „Ești o fată frumoasă” și „Vai, ce deșteaptă ești!” sunt alte exemple.

Înainte de dezvoltarea limbajului, oglindirea se realizează fizic. Aceasta implică reproducerea expresiilor copilului: râsul ca răspuns la râsul copilului, încruntările ca răspuns la cele ale copilului și așa mai departe. Pentru că bebelușul nu poate reflecta asupra sieși și nu se poate percepe pe sine la vârsta aceasta, el are nevoie de o oglindă pentru a se vedea.

Mesajul de bază „Te văd” este modificat în funcţie de tonul implicat. Acesta poate fi „Te văd și ești bun” sau „Te văd și ești rău”. Primul mesaj poate fi numit oglinda admirativă; al doilea poate fi considerat oglinda care condamnă. O oglindă admirativă ne ajută să ne ridicăm pe picioarele noastre, ne oferă sentimentul de mândrie de sine, ne dă dreptul și bucuria de a fi aici. Sentimentul propriei valori provine în mare parte din această oglindire pozitivă. Oglinda admirativă (atunci când aceasta este sinceră și realistă) ne ajută să dezvoltăm respectul de sine.

Pentru ca noi să ne simţim cu adevărat văzuţi, oglindirea trebuie să fie acurată. Oglindirea distorsionată poate avea mai multe rezultate. Unul dintre ele este conformarea la ceea ce alţi oameni cred despre noi, fie că mesajul este că suntem slabi la învăţătură sau că facem necazuri. în plus, oglindirea distorsionată poate conduce la încercări continue de a obţine oglindire corectă. Unii copii și adulţi devin iritaţi atunci când nu sunt văzuţi în mod acurat și pot încerca din greu să se facă înţeleși. Alţii renunţă și se resemnează cu sentimentul că sunt invizibili. Admiraţia, pe cât de puternică este ea, nu îşi atinge ţinta atunci când este asociată cu oglindirea distorsionată, caz în care admiraţia nu ajută pe nimeni.

Un alt aspect al mamei-oglindă este mama care acţionează ca busolă. în acest rol, mama ne cunoaşte atât de bine încât ne poate atrage atenţia atunci când nu suntem autentici, spunându-ne „Acum nu ești tu cu adevărat”. în copilărie, încercăm diferite roluri până să ajungem să ne cunoaştem mai bine, așa că e folositor să avem lângă noi pe cineva care ne cunoaşte foarte de bine și ne poate spune (în momentul potrivit): „Asta nu ţi se potrivește, dragul meu”. Folosesc termenul *busolă,* pentru că, în acest rol, mama ne arată când deviem de la calea noastră și pare să știe ce înseamnă „nordul real” pentru noi.

Oglindirea este atât de importantă, încât lipsa acesteia conduce adesea la dorinţa acerbă de a o obţine, iar această căutare ne poate urmări toată viaţa.

Mama dvs. ca oglindă

Simţiţi că mama v-a văzut în mod autentic? Ce anume vă dă această impresie?

- Ce expresii nonverbale (dacă există) v-au rămas în amintire când vă gândiţi la reacţiile mamei faţă de dumneavoastră? (Tonul vocii este, de asemenea, inclus în această categorie.) Ce anume v-au comunicat acestea?
- A fost mama capabilă să vă numească și să vă reflecte emoţiile și nevoile? Dacă nu, aveţi vreo idee de ce?

- Ce aspecte au fost oglindite de către ea cel mai bine și ce aspecte i-au scăpat? (Spre exemplu, ar fi putut să vă recunoască inteligenţa, dar nu și emoţiile.)
- V-a cunoscut mama suficient de bine încât să poată acţiona ca o busolă, recunoscând momentele în care nu aţi fost autentici faţă de propriul sine?

MAMA CA SUPORT MORAL

Atunci când mama funcţionează ca suport moral, ea oferă încurajare. Această funcţie este similară cu cea a mamei ca oglindă admirativă. Acest rol este însă extins aici pentru a include încurajarea activă, lauda și sprijinul. Mesajul este „Poţi ˇs-o faci! Știu că poţi. Sunt în spatele tău”.

Sprijinul și încurajarea sunt foarte importante în timpul stadiului explorării (de la 18 luni la 3 ani), atunci când copilul începe să se miște în lume. Avem nevoie de cineva care nu numai că este în spatele nostru, dar este și în mod activ alături de noi. în *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* („Oferind iubirea vindecătoare: un ghid pentru părinţi”), autorii acestui bestseller, Harville Hendrix şi Helen Hunt, descriu modul în care o Mamă Bună realizează acest lucru. „Ea este în mod constant caldă și disponibilă, lăsându-i copilului timp să-și satisfacă curiozitatea și împărtășindu-i-o. Ea îi laudă succesele și îi aplaudă descoperirile. Mama creează oportunităţi prin care copilul poate descoperi mai mult decât ar fi explorat de unul singur și face eforturi conștiente pentru ca aceste explorări să fie distractive și pline de râsete”. 8

Mesajele care oferă suport moral pot, de asemenea, lua forme ca „Sunt cu tine” sau „Sunt aici” – mesaje care ne vin în ajutor atunci când facem primii pași în lume.

Cu toţii avem nevoie de susţinere morală în diferite etape ale vieţii. Aceasta poate fi deosebit de utilă în situaţiile în care ne simţim intimidaţi de o anumită sarcină. în cazurile în care nu suntem suficient de bine echipaţi, acest sprijin este cel mai util atunci când este asociat cu rolul mamei ca mentor, despre care urmează să vă vorbesc mai departe.

O mamă poate întâmpina dificultăţi în legătură cu oferirea sprijinului moral – și aceasta din diferite motive. Poate că mama a avut ea însăși parte de un maternaj atât de deficitar și de atât de puţin sprijin încât să nu știe cum să ofere acest suport; sau poate că ea este mult prea preocupată de propria nevoie de sprijin; la fel, mama poate să nu cunoască nevoile bebelușului sau se poate simţi ameninţată de realizările copilului și de autonomia crescândă a acestuia. Ea ar putea, de asemenea, îl prea copleșită sau deprimată pentru a mai avea energia de a oferi sprijin moral.

Încurajarea trebuie să fie adaptată copilului și trebuie să fie realistă. Dacă încurajarea este prezentă, dar lipsește sprijinul efectiv sau dacă încurajarea este asociată așteptărilor nerealiste, aceasta poate fi percepută ca fiind intruzivă. Pe de altă parte, încurajarea când vine vorba despre aspecte deja asimilate ne poate face să ne simţim priviţi de sus, ca și cum mama nu ar fi fost atentă și nu ar ști de ce suntem în stare.

Atunci când mama nu se bucură de succesele cotidiene, ne putem simţi invizibili sau putem simţi că trebuie să realizăm lucruri extraordinare (bune sau rele) pentru a-i atrage atenţia.

Mama dvs. ca suport moral

Credeţi că mama a fost disponibilă și capabilă să vă sprijine în primele explorări ale lumii externe?

- Se arăta mama entuziasmată pentru realizările dumneavoastră?
- Credeţi că mama avea încredere în dumneavoastră? (Aţi putea avea sentimentul că ea avea încredere în capacităţile dumneavoastră, dar că nu și-a asumat complet rolul de suport moral.)
- Vă puteţi gândi la un moment în care aţi fi avut mai multă nevoie de încurajare decât aţi primit? Ce anume v-ar fi plăcut să auziţi?

MAMA CA MENTOR

Imaginaţi-vă cât de înfricoșător ar fi fost ca la vârsta de patru sau cinci ani să vă fi pus cineva pe o bicicletă și

să fi plecat, pur și simplu, de lângă dumneavoastră. Atunci când mama este prezentă ca mentor, ea funcţionează într-un mod similar roţilor ajutătoare ale unei biciclete. Rolul acestora este de a vă oferi sprijinul necesar pentru a vă putea menţine echilibrul pe măsură ce învăţaţi.

Funcţia pe care ne concentrăm acum este aceea a sprijinului și a ghidării – a ajutorului acordat pe măsura nevoilor noastre. Putem, de asemenea, vorbi despre mama ca învăţătoare sau ghid. Această sarcină poate uneori include metoda exemplului, ca atunci când mama îi arată copilului cum să conducă o bicicletă. Louise Kaplan, specializată în psihologia dezvoltării, folosește analogia mașinistului de teatru. Acesta se ocupă de lumini, de schimbarea decorurilor și de tot ce e nevoie pentru a asigura buna desfășurare a piesei. La fel, mama-mentor ne asigură o cantitate suficientă de sprijin și ghidare pentru a ne putea dezvolta aptitudinile.

În acest context, mama nu este profesoară pentru o singură materie, ci pentru o întreagă programă. Ea orientează copilul în direcţia unui trai plin de succes în lume. Ea îşi învaţă copilul cum să relaţioneze cu ceilalţi, cum să ia decizii bune, cum să-și organizeze timpul, dar și cum să-și îndeplinească responsabilităţile și să-și atingă scopurile. Mama este, în acest sens, primul nostru *coach* de viaţă. Fiecare dintre aceste aptitudini are o semnificaţie enormă, dar nicio femeie nu le va putea stăpâni pe toate în egală măsură.

O mamă este mai competentă în anumite aspecte ale vieţii sale decât în altele, ea fiind, de asemenea, susţinută sau limitată de propriile abilităţi de educare. îi vine mai ușor să vorbească despre abilităţile ce trebuie exersate sau preferă metoda exemplului? Sunt explicaţiile ei clare și adaptate nevoilor copilului și nivelului de dezvoltare al acestuia? Un mentor bun nu trece pur și simplu prin viaţă, sperând că ceilalţi vor învăţa din mers ceea ce el știe, ci se implică în mod activ în procesul de învăţare al celor ce-l urmăresc. Mama-mentor se află într-un acordaj suficient de bun pentru a observa de ce abilităţi are nevoie copilul și

este suficient de răbdătoare pentru a i le preda.

Cu toţii știm că poţi ajuta uneori prea mult, iar alteori prea puţin. Atunci când ajutăm prea mult, preluăm controlul și îl privăm pe celălalt de oportunitatea de a învăţa; atunci când ajutăm prea puţin, persoana respectivă se simte copleșită și singură. Eforturile noastre trebuie să fie adaptate la nevoile celor pe care îi ajutăm. în situaţia părinţilor, ajutorul trebuie, de asemenea, adaptat la vârsta copilului. A ne ajuta copilul să-și facă temele sau a telefona un învăţător atunci când este nevoie de implicarea noastră sunt situaţii complet diferite de cea în care am suna la locul de muncă al copilului nostru adult pentru a ne plânge de îndatoririle prea grele de la serviciu.

Ghidarea oferită de Mama Bună respectă limitările copilului, fără a atrage atenţia asupra lor și fără a-i da acestuia senzaţia că ar trebui să se afle cu un pas înaintea locului în care este. Ghidarea competentă este percepută ca fiind liniștitoare, nu manipulatoare sau invazivă.

Aș adăuga încă o cerinţă pentru mama ca mentor: înţelegerea nevoilor și capacităţilor ce ţin de dezvoltarea copilului. Mulţi dintre părinţii serveri și critici la adresa copiilor au totodată așteptări prea mari și senzaţia că doar copilul lor este încăpăţânat – ca atunci când îi lipsesc capacităţile de coordonare motorie fină de care are nevoie pentru a bea un pahar cu lapte fără a-l vărsa.

Astfel, cerinţele pentru a fi un bun mentor sunt:
Mama trebuie să-și fi dezvoltat ea însăși propriile abilităţi.

- Ea trebuie să aibă capacitatea de a analiza aspectele diferite ale unei sarcini și de a descrie fiecare pas al acesteia cu ajutorul instrucţiunilor verbale clare și/sau prin demonstraţii.
- Mama trebuie să fie în acordaj cu nevoile copilului.
- Și trebuie să posede timpul și răbdarea de care este nevoie pentru a fi mentor.

Această funcţie se suprapune cu cea a mamei ca suport moral: cu toţii avem nevoie de încurajare și mesaje pozitive pentru a învăţa.

Mama dvs. ca mentor

Faţă de care dintre aspectele de mai jos a fost mama dvs. mai implicată pentru a vă oferi ghidaj?

O relaţionarea cu cei din jur

O învăţarea limbajului și a modului în care să vă articulaţi experienţele

O înţelegerea și gestionarea emoţiilor

O îngrijirea aspectului fizic

O deprinderea cu folosirea gadgeturilor, uneltelor, tehnologiei o demonstrarea respectului faţă de ceilalţi (bunele maniere) o deprinderea diverselor aptitudini sociale

O educaţie religioasă sau spirituală

O dezvoltarea aptitudinilor școlare

O învăţarea asumării responsabilităţii

O menţinerea sau dezvoltarea condiţiei fizice

O obiceiurile ce ţin de îngrijirea sănătăţii

O artele și meșteșugurile

O priceperile ce ţin de gospodărie

O gândirea critică

O importanţa fermităţii și a apărării propriilor valori

O gestionarea dezamăgirii și frustrării

în ce fel de domenii aţi fi avut nevoie de mai multă îndrumare decât aţi primit?

- A fost ajutorul mamei adaptat la nevoile dumneavoastră? V-a ajutat ea prea mult sau prea puţin?
- Ce atitudini au fost comunicate prin ajutorul ei? (Spre exemplu: faptul că eraţi o povară, faptul că mama vă preţuia și îşi dorea în mod sincer să vă ajute, faptul că meritaţi respect și atunci când aveţi nevoie de ajutor, faptul că învăţaţi greu sau că învăţaţi repede, faptul că îi făcea plăcere să vă ajute…)

MAMA CA FIGURĂ PROTECTOARE

Modul în care mama asigură protecţie copilului ei diferă în funcţie de stadiul de dezvoltare în care acesta se află. La început, protecţia include asigurarea unui spaţiu delimitat și sigur. Uterul mamei este spaţiul închis iniţial, iar relaţia simbiotică (nediferenţiată) este al doilea. în cadrul acesteia, copilul nu se simte ca fiind separat, prin

urmare calităţile mamei și sentimentele ei pentru copil fac parte integrantă din mediul în care trăiește bebelușul. Acesta are nevoie să se simtă în siguranţă în cadrul relaţiei.

Odată cu separarea, vine și pericolul. în cele mai bune circumstanţe, mama este prezentă și asigură protecţie. Un copil mic îşi percepe adesea mama ca fiind omnipotentă. Ea gonește întunericul, alungă copiii gălăgioși și câinii care latră. Dacă mama îşi protejează în mod consistent copilul de stimuli intruzivi și copleșitori, acesta se simte în siguranţă. Mama, în acest caz, se metamorfozează dintr-un spaţiu închis și sigur într-o mamă-ursoaică.

Pe măsură ce se dezvoltă, copilul dobândește autonomie și libertatea de a cutreiera și explora, dar mama nu este niciodată prea departe, iar la primul semn de pericol ea este prezentă, apărându-și feroce copilul. Mesajul asociat acestei funcţii este: „Cu mine, ești în siguranţă”.

Mai târziu, atunci când copilul iese în lume, acestuia îi este transmis un set de reguli și limite care acţionează ca un gard invizibil, menit să îl ţină în siguranţă. Dacă, dimpotrivă, copiilor nu le sunt oferite aceste reguli într-un mod pe care îl pot accepta sau dacă aceștia refuză regulile ca parte a respingerii controlului parental, ei se vor trezi aruncaţi în derivă, deoarece propria lor judecată este insuficientă pentru a le asigura protecţia. Pentru a-și îndeplini complet rolul de figură protectoare, o mamă trebuie să îşi înveţe copiii despre limite și autoapărare.

Bineînţeles că o mamă poate fi, de asemenea, exagerat de protectivă, privându-și copiii de spaţiul de care aceștia au nevoie pentru a experimenta lumea externă sau poate fi protectivă într-un mod care comunică o lipsă de încredere în capacităţile copiilor (sau poate propria lipsă de încredere în lume). Rolul protector al mamei (și ceea ce ea întreprinde concret) nu se reduce doar la faptul *că* ea asigură protecţie, ci se referă și la *cum o face.*

Mama dvs. ca figură protectoare

Care este reacţia dumneavoastră emoţională atunci când v-o imaginaţi pe mamă ca spaţiu sigur și bine delimitat?

- De ce frustrări și pericole nu v-a ferit ea așa cum ar fi trebuit?
- Puteţi identifica modurile în care ea v-a protejat?
- V-a învăţat mama despre cum să vă protejaţi? în ce fel de situaţii?
- Ce anume vă doriţi ca ea să vă fi ˇînvăţat în plus despre autoapărare?
- Aţi perceput protecţia mamei ca fiind liniștitoare sau ca fiind sufocantă? Vi ˇs-a părut că-i păsa cu adevărat?

MAMA CA ADĂPOST

Mesajul asociat acestei funcţii este: „Sunt aici pentru tine”. Atunci când primim acest mesaj, o vom percepe pe mamă ca fiind un loc în care ne putem întoarce pentru confort, sprijin și regenerare, inclusiv în viaţa adultă. Atunci când lumea e ostilă, când ne eșuează căsnicia, când ne sunt rănite sentimentele, ne putem întotdeauna baza pe mama. Această dinamică este similară etapei de dezvoltare numită *reapropiere* – astfel, după ce copilul se separă pentru prima dată de mamă, aventurându-se în lume, el revine la mama sa pentru reîncărcare psihică.

Mama este primul nostru adăpost, fiind mai târziu înlocuită (uneori doar parţial, dacă îşi păstrează acest rol) de relaţii ulterioare și de ceea ce identificăm drept *acasă* – fie aceasta o comunitate, o tară, un loc unde trăim sau orice altceva.

Dacă mama nu este disponibilă în mod consecvent, dacă ea este, în schimb, absorbită de sine sau absorbită de un element extern, dacă este eratică, instabilă sau incapabilă de a fi prezentă emoţional pentru copil, nu o percepem ca fiind un loc de adăpost. Braţele mamei nu sunt deschise pentru noi. Acest lucru ˇs-ar putea reflecta în viaţa adultă sub forma dificultăţii de a trăi un sentiment de „acasă”.

Mama dvs. ca adăpost

Au existat probabil momente, atât în copilărie, cât și în

viaţa adultă, în care i-aţi cerut mamei ajutorul. Ce ˇs-a întâmplat atunci?

- Dacă nu vă simţiţi confortabil să-i cereţi ajutorul, observaţi cum se simte această rezistenţă în corp și ce apărări se activează. Ce spune vocea dvs. interioară?

Atunci când oricare dintre aceste funcţii vitale lipsește, ea lasă un gol în dezvoltarea noastră. înţelegerea acestor goluri este primul pas pentru umplerea lor. Ne vom întoarce asupra aspectului compensării anumitor deficite în capitolele următoare.

Este posibil ca parcurgerea acestui capitol să vă fi ˇîntristat. Marea majoritate a celor care au avut parte de un matemaj insuficient au cunoscut doar câteva sau niciuna dintre aceste chipuri ale Mamei Bune. Vă rog să nu vă pierdeţi speranţa! Niciunul dintre aceste goluri nu trebuie să fie permanent. Deși este adevărat că, cel mai probabil, ele nu vor fi umplute de mama care v-a crescut, putem avea parte de toate aceste funcţii în cadrul vieţii noastre adulte.

3.

Atașamentul: fundaţia noastră

Prima noastră sarcină interpersonal este de a forma o legătură cu figura de îngrijire primară, aceasta fiind, în majoritatea cazurilor, mama. Această legătură este vitală supravieţuirii noastre, deoarece, ca bebeluși, suntem complet dependenţi de altcineva pentru a ne satisface nevoile de bază. Termenul folosit pentru a discuta această legătură este, cel mai adesea, *atașament*; de-a lungul timpului, au fost efectuate multe cercetări pentru a analiza diferitele comportamente și „stiluri” de atașament. Acesta are un impact deosebit asupra dezvoltării creierului, asupra sănătăţii mentale și asupra viitoarelor relaţii.

Deși relaţia unui copil cu mama nu este singurul factor de luat în considerare, aceasta constituie influenţa originară și, de cele mai multe ori, principală. Din fericire, putem, de asemenea, forma atașamente sigure cu taţi, bunici, bone, educatoare și alte persoane care îşi asumă un rol de îngrijire; putem, de asemenea, forma atașamente

sigure în viaţa adultă cu figuri materne, terapeuţi, prieteni și parteneri, putându-ne astfel bucura de beneficiile de care, poate, nu am avut parte în copilărie.

CUM NE ATAȘĂM ŞI CE ESTE ATAȘAMENTUL SIGUR?

J, J

Atașamentul începe în cadrul primei relaţii din viaţa noastră, relaţia cu mama. Această relaţie începe devreme, chiar înainte de naștere, dar este, cu siguranţă, modelată de primele ore, săptămâni și luni de viaţă. Ea poate fi influenţată major de circumstanţele nașterii, incluzând dorinţa și disponibilitatea părinţilor de a avea un copil, starea mentală și emoţională a mamei în această perioadă și procedurile nașterii. (Studiile arată că mamele care nasc prin operaţie cezariană au nevoie de mai mult timp pentru a se atașa de bebelușii lor9). Chiar și nivelurile hormonale ale mamelor au (după cum ˇs-a descoperit) un efect asupra acestui aspect, nivelurile mai mari de ocitocină fiind corelate comportamentelor care favorizează atașamentul.10 Există deci diverse elemente ce contribuie la calitatea atașamentului dintre mamă și copil.

Atașamentul este format prin acordaj și îngrijire. în cadrul relaţiei mamă – copil, acesta este alcătuit în cea mai mare parte din nevoile copilului (exprimate prin ceea ce numim comportamente de atașament) și reacţiile mamei la acestea, calitatea și consecvenţa reacţiilor mamei constituind în fond elementul-cheie.11

Cercetările arată că atașamentul nu este format doar ca rezultat al satisfacerii nevoilor fizice imediate ale copilului, ci și prin *calitatea* acestor interacţiuni. Bebelușul o privește pe mamă, care îl privește la rândul ei, și ceva este comunicat între ei: un zâmbet, o mișcare de oglindire, un dans sincronizat ce are loc cu mult sub nivelul experienţei conștiente.

Cele mai importante comportamente de îngrijire asociate atașamentului sigur (securizant) sunt următoarele:

Răspunsul prompt, consecvent și bine acordat la nevoile

fizice și emoţionale ale copilului.

- Răspunsul deschis la încercările de apropiere ale copilului. Mama trebuie să primească în braţele ei copilul care încearcă să ajungă la ea, și nu să îşi întoarcă spatele sau să ofere o primire rece. Ea trebuie, la rândul ei, să arate dorinţă de apropiere.
- Acordajul la stările emoţionale ale copilului și exprimarea empatiei.

— Privirea copilului cu dragoste. Un cercetător arată că aici avem cel mai important element în dezvoltarea părţii creierului responsabilă pentru comportamentele sociale.12

Atunci când știm că ne putem baza pe mamă pentru a ne satisface nevoile și știm că ea ne va înţelege și primi cu căldură emoţiile, ne simţim *siguri* în acea relaţie. Am descris acest sentiment în modul în care l-ar percepe un copil mai mare, dar acest tipar este format în bună măsură în timpul primului an de viaţă, când înţelegerea copilului are loc la un nivel mult mai primitiv. Mama este acolo sau nu este acolo când plângem; ea are grijă de nevoile noastre sau nu are. în cadrul teoriei dezvoltării psihosociale a lui Erik Erikson, această dinamică formează sentimentul de bază al încrederii sau al neîncrederii, pe care îl dezvoltăm în timpul primului an de viaţă. Atunci când lumea (reprezentată în general de mamă) ne satisface nevoile în mod consecvent, dezvoltăm încredere în faptul că vom primi ceea ce avem nevoie, iar lumea este percepută ca fiind un loc sigur. Acesta este ceea ce numim *atașamentul sigur.*

Există dovezi semnificative care arată că atașamentul sigur, dacă este format în timpul primelor luni de viaţă și nu este întrerupt (de o pierdere, de separări pe care copilul nu le poate gestiona sau de dispariţia acordajului), acesta tinde să rămână constant de-a lungul întregii copilării.

DE CE ESTE ATAȘAMENTUL ATÂT DE IMPORTANT?

Legătura de atașament, care reprezintă adezivul

dintre copil și figura de atașament, este vitală multor aspecte ce ţin de dezvoltare.

În primul rând, atașamentul sigur ne influenţează în mod evident sentimentul stimei de sine. „Persoanele atașate sigur învaţă să se perceapă ca fiind puternice și competente, valoroase, demne de iubit și speciale – datorită faptului că sunt preţuite, iubite și văzute ca fiind speciale de către figuri de atașament grijulii”. 13 Aceste persoane excelează în cadrul oricăror evaluări ale nivelului stimei de sine.14

În al doilea rând, atașamentul sigur ne oferă ceea ce numim o „bază de siguranţă”, care reprezintă exact ceea ce intuiţi: siguranţa de care avem nevoie pentru a ne putea aventura în lume și a o explora. Atunci când nu simţim această siguranţă, suntem mai puţin pregătiţi să ne părăsim cuibul sau chiar să privim înăuntrul nostru, şi astfel suntem blocaţi în dezvoltarea noastră.

Autoarea și terapeuta Susan Anderson descrie modul în care atașamentul sigur permite dezvoltarea independenţei:

În timpul copilăriei mici, avem nevoie de conexiune pentru a putea evolua. Ca bebeluși, depindem de mamă pentru a obţine hrana de care avem nevoie, iar atenţia noastră este acordată aproape exclusiv acestei relaţii. în stadiul micii copilării, mama devine un obiect de fundal pe măsură ce ne dezvoltăm și funcţionăm mai independent... în cazul în care ceva interferează cu această evoluţie – de ex.: dacă mama trebuie să fie internată în spital pentru o perioadă lungă –, dezvoltarea abilităţii noastre de a funcţiona independent ar putea fi ˇîntârziată.15

Anderson explică mai departe faptul că, atunci când nevoia de atașament este frustrată, aceasta trece în prim-plan; atunci când, în schimb, este satisfăcută, ea se contopește în fundal. Copiii și adulţii cu atașament sigur nu sunt fixaţi pe nevoia de a obţine atenţia și sprijinul celor din jur și se pot concentra, în schimb, pe satisfacerea altor nevoi.

Pe lângă oferirea unei baze de siguranţă, de la care

putem începe explorarea lumii și investirea propriei energii în alte lucruri, atașamentul este, de asemenea, corelat cu o serie de efecte pe termen lung. Studiile arată cum copiii cu atașament sigur au flexibilitate emoţională, funcţionalitate socială și abilităţi cognitive ridicate.16 Aceștia au, de asemenea, inițiativă mai bună.17 Pe perioada școlii, ei gestionează mai bine frustrarea și dificultăţile, iar atunci când întâmpină dificultăţi școlare, aceștia tind să persevereze mai degrabă decât să se resemneze, așa cum o fac copiii cu atașament nesigur.18 Copiii cu atașament sigur devin adulţi bine adaptaţi, cu capacitatea de a forma atașamente sigure și de a-și regla propriile emoţii, având cu o atitudine pozitivă asupra lumii.19

La antipod, o serie de studii asociază diferitele forme de atașament nesigur cu rigiditatea emoţională, cu dificultăţile întâmpinate în relaţionarea socială, cu un deficit de atenţie, cu dificultatea de a înţelege ce e în mintea celorlalţi și cu riscul de a suferi mai mult în urma situaţiilor stresante.20

Acest risc este cauzat de faptul că reacţia la stres este mai puţin sănătoasă la persoanele cu atașament nesigur. Reacţia la stres este un factor care ne influenţează susceptibilitatea la diferite boli atât mentale, cât şi fizice. Această reacţie este mediată de hormonul numit cortizol, iar copiii cu atașament nesigur sunt dezavantajaţi de un surplus de cortizol. Nivelurile înalte de cortizol sunt asociate depresiei, anxietăţii, tendinţelor suicidale, tulburărilor de alimentaţie și alcoolismului. Prea mult cortizol poate deteriora părţile creierului responsabile pentru reactualizarea informaţiei și pentru gândirea clară.21 Nivelul înalt al acestuia este, de asemenea, asociat cu insomnia.

Cercetătorii au studiat modul în care interacţiunile care stau la?

baza atașamentului sigur influenţează dezvoltarea și funcţionarea creierului.22 Partea creierului cel mai mult implicată în comportamentele sociale complexe (aceasta

este uneori numită creierul social) este deosebit de sensibilă la aceste interacţiuni. Simplificând, aceste interacţiuni grijulii și bine acordate ne dezvoltă această parte a creierului care este responsabilă pentru abilităţile sociale importante și pentru inteligenţa socială.23

Astfel, luând în considerare toate aceste aspecte, de la dezvoltarea neuronilor la întărirea stimei de sine, a avea un stil de atașament sigur este un lucru extrem de important. Unii susţin chiar că aceasta este cea mai importantă dintre nevoile copilăriei.

CUM PUTEŢI ȘTI DACĂ AŢI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR FATĂ DE MAMA DUMNEAVOASTRĂ?

9

Nu veţi ști cu exactitate ce fel de relaţie aţi avut cu mama în primii ani de viaţă, dar iată câteva indicii importante:

momente din copilăria mică ce au fost păstrate în amintire

- sentimente din prezent referitoare la relaţia cu mama din copilăria mică
- tiparele relaţiilor dumneavoastră de-a lungul vieţii și, în mod special, aptitudinea de a forma legături puternice cu alţii.

Deoarece acesta din urmă este un aspect complex, el trebuie analizat în detaliu pentru a fi ˟înţeles. Pentru început, vă invit să explorăm relaţia cu mama din timpul copilăriei mici:

Vă puteţi aminti momente intime, spre exemplu, mama ţinându-vă în braţe cu afecţiune, zâmbindu-vă și exprimându-și iubirea? Dacă da, percepeţi aceste momente ca fiind excepţia sau regula?

- Vă puteţi aminti momente în care v-aţi îndreptat spre mama atunci când aveaţi nevoie de ajutor? De ce fel de ajutor aveaţi nevoie? A fost acesta reprezentativ pentru nevoile tipice ale copilăriei? Cum a reacţionat mama?
- Din ce vă amintiţi sau din reacţiile voastre afective din prezent, încercările dumneavoastră de apropiere au fost întâmpinate cu căldură?
- Cum aţi fost descris ca bebeluș sau copil mic?

Este posibil să nu vă amintiţi prea multe despre relaţia timpurie cu mama, dar emoţiile și impulsurile din prezent sunt adesea indicii relevante ale interacţiunilor pe care nu vi le amintiţi în mod conștient. Acestea vă pot învăţa ceva. Ascultaţi-le, dacă puteţi.

DACĂ NU AŢI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR, ATUNCI CUM ALTFEL L-AŢI DESCRIE?

Dacă în copilărie nu aţi avut un atașament sigur, nu sunteţi nici pe departe singurii. Cercetările arată că aproximativ o treime dintre copii au parte de un atașament nesigur, care tinde să fie transmis din generaţie în generaţie.24 Acest număr se dublează în cazul copiilor ale căror mame sunt deprimate.25

Cercetătorii au descris câteva „stiluri" distincte de atașament nesigur (nesecurizant). Deoarece mulţi scriitori din domeniu folosesc termeni diferiţi pentru a descrie aceste stiluri, ele pot fi mai greu de înţeles. Pentru fiecare stil, am ales termenul pe care l-am perceput ca fiind cel mai sugestiv; am inclus, de asemenea, și termenii echivalenţi, folosiţi de cercetătorii bine-cunoscuţi.

STILUL AUTOSUFICIENT

Cel mai răspândit stil de atașament nesigur a fost descris cu ajutorul mai multor termeni – *autosuficient compulsiv* (Bowlby), *ezitant* (Ainsworth) și *dispreţuitor* (Main, referindu-se la manifestarea acestui stil în viaţa adultă).

Atunci când mama respinge copilul în mod constant sau nu îi răspunde acestuia, nefiind disponibilă emoţional, copilul renunţă, înţelegând că este zadarnic sau periculos să ai nevoi într-o relaţie; drept consecinţă, acesta îşi reprimă nevoile și emoţiile legate de atașament. Aceasta este dinamica principală a acestui stil de atașament.

În legătură cu mamele copiilor cu atașament ezitant, ˇs-au făcut următoarele observaţii:

Ele resping nevoile copilului și comportamentele acestuia prin care încearcă să creeze o legătură de atașament.

- Aceste mame resimt inconfort sau ostilitate fată de semnele de dependenţă din partea copilului.

- Nu le plac interacţiunile afectuoase faţă-în-faţă.
- Prezintă aversiune fată de îmbrăţișări şi contactul fizic.
- Exprimă destul de rar emoţii.26

Atunci când mama nu manifestă bucurie în momentul în care îşi îmbrăţișează bebelușul, acesta va ajunge să-și înăbuşe în cele din urmă dorinţa naturală de a fi ţinut în braţe. Iar atunci când este luat în braţe, el tinde să se rigidizeze ca un sac de cartofi.

Acești copii au decis că nu mai vor nimic. Sigur că nu putem să ne reprimăm complet dorinţele; ne deconectăm, în schimb, de la conștientizarea lor. Dorinţele sunt exilate în inconștient unde» >

rămân sub o formă primitivă și a unor nevoi stringente.

Copiii aflaţi în această situaţie simt că părinţii nu vor să aibă de-a face cu nevoile şi emoţiile lor, astfel că ei învaţă să şi le ascundă. Bebelușul care se rigidizează ca un sac de cartofi când este luat în braţe devine mai apoi genul de copil ce răspunde monosilabic la întrebările mamei și care o ţine pe aceasta la distanţă. Acest copil nu se va îndrepta spre mama lui atunci când are nevoie de ajutor. Chiar dacă aceasta îşi dorește să se conecteze cu el mai târziu în viaţă, copilul îşi ţine acum garda sus, ascuns în spatele unui zid.

Reprimarea emoţiilor îşi are preţul ei. în lipsa unei persoane de îngrijire care să identifice și să răspundă la emoţiile copilului, acesta va întâmpina dificultăţi în privinţa identificării și exprimării propriilor emoţii (inclusiv la vârsta adultă). Acestui tip de copil îi va lipsi, de asemenea, o înţelegere nuanţată a emoţiilor celorlalţi.27 Așa cum ne putem imagina, lipsa conștientizării și exprimării emoţiilor va îngreuna relaţiile intime, în cadrul cărora adultul cu atașament autosuficient va părea că este ascuns ori deconectat. Exact ca în cazul dorinţelor reprimate, emoţiile sale nu vor dispărea, ci mai degrabă vor rămâne sub nivelul experienţei conștiente.

Oamenii care prezintă în mod predominant acest stil de atașament autosuficient și-au reprimat nevoia pentru un

atașament sigur și devin, așa cum sugerează un cercetător în domeniu, surzi la semnalele atașamentului sigur.28 în percepţia lor, este mai bine să fim, pe cât se poate, autosuficienţi. O persoană evitantă ridică mult mai multe apărări în cadrul relaţiilor și nu va permite prea multă apropiere. A-i lăsa pe alţii suficient de aproape pentru a dezvolta sentimente reale va fi o experienţă înfricoșătoare chiar și mai târziu în viaţă; aceasta va părea (pentru adultul évitant) mult prea similară experienţei dureroase de a fi fost respins, așa cum a fost resimţită de copilul mic ce se afla într-un stadiu de dependenţă completă faţă de persoana de îngrijire.

STILUL PREOCUPAT

O altă formă a atașamentului nesigur o constituie ceea ce percepem, în mod normal, ca fiind comportamente timorate, cum sunt agăţarea de celălalt, nevoia constantă de încurajare și dorinţa permanentă de apropiere. Motorul principal al acestei dinamici este teama că figura de atașament ar putea să dispară, ceea ce numim „frică de abandon”. Bineînţeles că și tipul autosuficient simte frica de abandon, dar se protejează, evitând să recunoască importanţa relaţiei cu mama.

Acest al doilea stil a fost descris ca *atașament anxios* (Bowlby), *ambivalent* (Ainsworth), *dependent, preocupat* sau *centrat în mod compulsiv pe căutarea îngrijirii.* Toţi acești termeni reflectă câte o calitate importantă a acestui tipar. Dependenţa și căutarea îngrijirii sunt evidente; ambivalenţa este puţin mai complexă. Copiii cu acest stil de atașament prezintă atât o nevoie acută de apropiere, cât și un impuls furios de a-l respinge pe celălalt. în cadrul experimentului „situaţiei nefamiliare”, copiii în vârstă de un an (cu atașament „preocupat”) sunt extrem de tulburaţi atunci când mama pleacă din cameră, dar prezintă dificultăţi în a-i accepta consolările atunci când aceasta revine în cameră şi încearcă să compenseze lipsa temporară. în momentul revenirii mamei, copiii cu atașament preocupat oscilează între o atitudine foarte solicitantă și lipicioasă și una ostilă. Am ales termenul

„preocupat”, deoarece, prin aceste două tipuri de comportamente, copiii (și, mai târziu, adulţii cu acest stil de atașament) se îngrijorează atât de mult în legătură cu disponibilitatea celorlalţi, încât această frică ajunge să le domine vieţile.

Acest stil de atașament a fost asociat cu mamele care nu îşi resping copiii la fel de constant ca mamele copiilor autosuficienţi, dar care nici nu le răspund acestora într-un mod suficient de consecvent pentru a forma un atașament sigur. Uneori, mama este prezentă; alteori, nu este. Uneori, ea este percepută ca fiind iubitoare; alteori, ea respinge copilul, într-un mod pe care acesta îl percepe ca fiind inexplicabil. Copilul cu atașament preocupat (și, mai târziu, adultul) nu știe la ce să se aștepte.

Stilurile de atașament nesigur nu sunt altceva decât strategii de gestionare a emoţiilor inconfortabile provocate de inconsecvenţa mamei, așa cum afirmă autoarea Diana Fosha. „Stilul lor de adaptare – urmărirea mamei ca un uliu și agăţarea de ea pentru a se asigura că aceasta nu va dispărea din nou – este modul lor de a gestiona frica și durerea asociate cu inconsecvenţa dovezilor de iubire din partea mamei”. 29

Adesea, din păcate, strategiile folosite în încercarea de a asigura atașamentul dorit îi îndepărtează pe cei din jur. în viaţa adultă, acestea se manifestă ca:

nevoie acută de apropiere

- vigilenţă exagerată în legătură cu semnalele de atașament
- testarea constantă a angajamentului celuilalt
- evidenţierea propriei neajutorări pentru a obţine atenţia celorlalţi

pedepsirea celorlalţi atunci când aceștia nu oferă ceea ce se dorește

- furia trăită atunci când nevoile de atașament nu sunt satisfăcute.

A rămâne singur, în special în perioadele stresante, este un lucru tulburător pentru persoanele cu atașament anxios, căci ele nu gestionează cu ușurinţă absenţa

figurilor de atașament. în relaţiile ulterioare, aceste persoane tind să se simtă nesigure în lipsa partenerului de cuplu, adesea experimentând sentimente de gelozie. Persoanele cu un stil de atașament anxios se află într-o continuă căutare a iubirii.30

Copiii cu acest stil de atașament par să fie prea absorbiţi de griji pentru a mai explora lumea; există dovezi ale faptului că unii adulţi cu atașament anxios sunt atât de preocupaţi de relaţiile personale, încât nu ajung să îşi realizeze potenţialul școlar și/sau profesional.31

Uneori, oamenii prezintă elemente ale ambelor stiluri de atașament nesigur: spre exemplu, ei pot oscila între disocierea de propriile sentimente și imersarea totală în acestea; adică, se pot arăta detașaţi și autosuficienţi, pentru ca mai târziu să se prăbușească într-un tipar de dependenţă completă. Ceea ce este comun acestor forme de atașament nesigur este lipsa de încredere în disponibilitatea emoţională a celorlalţi și în accesibilitatea sprijinului acestora.

STILUL ÎNGRIJITORULUI COMPULSIV

Un alt tipar identificat în cadrul teoriei atașamentului este numit îngrijire compulsivă. în această dinamică, nevoile proprii sunt negate, iar toată atenţia este îndreptată asupra nevoilor celuilalt.32 Ajutăm alţi oameni (fie că aceștia ne solicită sau nu ajutorul) ca mod de a le fi aproape. Acest stil este rezultatul interacţiunii cu mame care nu au fost capabile să se dedice copiilor lor, dar, în schimb, ˇs-au bucurat să primească ajutorul acestora.33

În prezent, majoritatea teoreticienilor atașamentului nu mai iau în considerare acest stil de atașament; de asemenea, stilul îngrijitorului cumpulsiv din viaţa adultă este uneori asociat cu un atașament preocupat format în copilărie.34 în mod intuitiv, are sens, căci îngrijirea celuilalt este un mod de a rămâne în contact.

STILUL DEZORGANIZAT

Unii copii se încadrează în tiparul numit atașament *dezorganizat* sau *dezorientat.* în acest caz, nu există un tipar consecvent. Acești copii prezintă caracteristici

comportamentale aparţinând unuia sau mai multor stiluri, alternând între momentele de confuzie şi frică. Acest tipar este cel găsit la majoritatea copiilor abuzaţi.

Bineînţeles că părinţii abuzivi nu sunt tot timpul astfel; uneori, aceștia satisfac nevoile copilului. Prin urmare, ei reprezintă deopotrivă o sursă de frică și o sursă de alinare; este de înţeles că această dinamică suscită confuzie.35

Comportamentul copilului crescut în aceste condiţii va fi la fel de inconsecvent. Un astfel de copil poate părea confuz sau îngrijorat în prezenţa părintelui, uneori chiar dezorientat. Cum putem ști dacă suntem în siguranţă atunci când ne îndreptăm spre mama câtă vreme uneori ea ne alină și alteori pare să-și piardă controlul și ne lovește? Și de ce este ea atât de absentă în plan afectiv? (Părinţii neglijenţi și abuzivi sunt, de cele mai multe ori, victime ale unei traume netratate.)

Atașamentul dezorganizat este adesea identificat în cazul copiilor ai căror părinţi abuzează de alcool sau droguri, ori suferă de depresie cronică.36

Acești copii îşi asumă de multe ori rolul de îngrijitor în relaţia cu părinţii, abandonându-și cu totul rolul de copil. Acesta este un răspuns destul de deștept, dacă stăm să ne gândim. Copiii aflaţi în aceste situaţii pot adesea vedea faptul că adulţii nu sunt tocmai de încredere și nici prea capabili, astfel că asumarea rolului de îngrijitor este probabil mai sigură.

Câteva dintre efectele asociate atașamentului dezorganizat includ:

deficite semnificative în cadrul funcţionării emoţionale, sociale și cognitive37

- incapacitatea de autoliniștire38
- sentimentul de vinovăţie pentru ceea ce ˇs-a întâmplat și lipsa completă a stimei de sine39
- sentimentul alienării faţă de lumea înconjurătoare
- starea permanentă de vigilenţă și neîncredere, evitarea intimităţii40
- folosirea disocierii, distragerii și/sau a agresivităţii sau

retragerii, ca mecanisme de apărare41

- mărimea redusă a creierului şi daune la nivelul conexiu

nilor dintre cei doi lobi42

Deși atașamentul dezorganizat este cel mai nesigur dintre stilurile identificate până acum, acesta nu este echivalentul unei *tulburări de atașament,* un termen ce face referire la o afecţiune caracterizată de lipsa legăturilor de atașament (de regulă se vorbește despre *tulburarea reactivă de atașament* – TRA). Având TRA, copilul nu dezvoltă o relaţie de atașament cu figurile primare de îngrijire; la fel, nici pe mai departe el nu dezvoltă ușor noi relaţii interpersonale. Această tulburare este asociată cu neglijenţa severă din timpul primelor luni de viaţă, cu abuzul, cu separarea abruptă de figurile de îngrijire primare înainte de vârsta de trei ani și cu schimbul frecvent al figurilor de îngrijire.

CE ESTE TRAUMA DE ATAȘAMENT?

O serie de evenimente care implică figurile de atașament pot fi traumatice pentru copil. Pentru un sugar, a fi lăsat singur este traumatic.43 O separare prea lungă pentru a putea fi gestionată de acesta este traumatică. Discontinuităţile semnificative în cadrul?

relaţiei de atașament sau pierderea unei figuri de atașament sunt traumatice. Abuzul fizic sau sexual suferit din partea unei figuri de atașament este traumatic.

Atunci când un copil este abandonat de un îngrijitor de care avea nevoie stringentă, acest fapt este, de asemenea, traumatic și conduce la daune legate de atașament. Un exemplu de astfel de situaţie este cea în care copilul îi dezvăluie unui părinte abuzul provocat de celălalt părinte, iar adultul căruia i se adresează nu ia măsurile necesare pentru a proteja copilul, ignorând sau minimalizând situaţia abuzivă. Să ne amintim că relaţia cu figurile de atașament este cea în care se presupune că învăţăm faptul că lumea este un loc sigur. Atașamentul sigur se dezvoltă din satisfacerea nevoilor. Lipsa de protecţie sau lipsa de atenţie în contextul unei urgenţe va

fi percepută ca un abandon și, probabil, ca un viol.

Trauma este devastatoare la orice vârstă (vezi cartea mea *Healing from Trauma),* dar atunci când aceasta este asociată unei figuri de atașament, urmele lăsate de aceasta sunt aproape de nești.

POATE CĂ NU AŢI AVUT UN ATAȘAMENT SIGUR FAŢĂ DE MAMA DVS" DAR TREBUIE ˇS-O TRAGEM LA RĂSPUNDERE PENTRU ACEASTA?

Deși copiii vin pe lume cu aptitudini destul de diferite, există dovezi clare ale faptului că figura de îngrijire primară și comportamentul acesteia sunt vitale pentru formarea atașamentului sigur. Un aspect deosebit de relevant este faptul că un copil poate fi atașat sigur de unul dintre părinţi și atașat nesigur de celălalt. în acest caz, este evident că bebelușul are capacitatea de atașament atunci când are parte de o receptivitate adecvată.

Există dovezi ale faptului că instruirea mamelor în vederea îmbunătăţirii receptivităţii lor la nevoile copilului poate modifica tiparul de atașament al acestora. într-o perioadă scurtă, îmbunătăţiri ale receptivităţii mamei conduc la atașamentul din ce în ce mai sigur al copilului.44

A o face pe mamă responsabilă pentru atașamentul nesigur nu este un mod de a spune că ea este rea sau nepăsătoare. Sunt mulţi factori care ar fi putut influenţa situaţia. De exemplu, poate că mama își iubește bebelușul, dar simte repulsie sau frică în momentul în care cineva are nevoie de ea. Din păcate, acest lucru conduce adesea la apariţia unui cerc vicios, deoarece, cu cât mama se retrage sau îi refuză copilului grija ei, cu atât el își semnalează mai mult nevoia; tocmai această semnalare a nevoii şi sentimentul urgenţei din spatele ei poate fi ceea ce o înspăimântă pe mamă. Alţi factori care pot duce la un atașament nesigur includ incapacitatea mamei de a citi semnalele bebelușului; starea ei distrasă, copleșită sau deprimată; nesiguranţa acesteia și sensibilitatea exagerată la respingere; istoricul personal de maternaj deficitar. Dacă mama mamei noastre nu a fost în stare să se

deschidă și să se acordeze la nevoile copilei sale, dacă aceasta a fost prea ocupată sau prea rece, atunci această dinamică ˝s-a întipărit și în mama noastră, fiind repetată în mod inconștient. Adesea oamenilor le este greu să tolereze faptul că alţii primesc ceea ce lor le-a lipsit în mod atât de dureros lor, iar mamele nu sunt imune la acest sentiment.

Vom vedea mai târziu cum putem căpăta o perspectivă obiectivă asupra propriei experienţe cu mama, dar pentru moment este mai bine să plasăm asupra ei responsabilitatea pentru stilul nostru de atașament format în copilărie decât să ne întrebăm unde am greșit. Chiar și atunci când și dvs. aţi avut un rol în cadrul acestei dinamici, ca în situaţia complicată în care mama și copilul îşi oglindesc unul altuia respingerea, mama, adult fiind, deţine responsabilitatea pentru conștientizarea și modificarea acestui tipar.

MAI PUTEM CONSTRUI ATAȘAMENTE SIGURE, CHIAR DACĂ ÎN TRECUT AM FĂCUT-O DOAR PARŢIAL? CUM NE-AR AJUTA ACEST LUCRU?

Chiar dacă nu aţi avut niciodată un atașament sigur, nu este niciodată prea târziu pentru a dezvolta unul. Acesta aduce multe beneficii, care includ:

oferirea unei ancore în lume, un loc unde vă puteţi conecta

- susţine o imagine pozitivă asupra oamenilor din jur și un sentiment de optimism atunci când vine vorba de viaţa dumneavoastră
- construirea unui sentiment de siguranţă pe care îl puteţi păstra în dumneavoastră
- oferirea unui loc de refacere a forţelor, un loc în care nu sunteţi singur, ci susţinut de celălalt
- oferirea unui set de sentimente pozitive care vă consolidează stima de sine şi încrederea în sine
- dezvoltarea propriei capacităţi de a cere, pe viitor, ajutorul celorlalţi

consolidarea căilor neuronale benefice şi stimularea dezvoltării creierului

- îmbunătăţirea propriei capacităţi de autoreglaj afectiv.

Dezvoltarea atașamentelor sigure faţă de oameni de încredere este un pas important în cadrul procesului de vindecare a lipsurilor pricinuite de un maternaj insuficient.

IDENTIFICAREA FIGURILOR DE ATAȘAMENT J

Adesea, în viaţa adultă, figurile de atașament sunt partenerii intimi, dar acestea pot, de asemenea, include terapeuţi și alte persoane care ne oferă ajutor (înlocuitori ai mamei sau prieteni apropiaţi). Unii copii au prieteni imaginari care, probabil, satisfac unele dintre aceste nevoi și mulţi oameni – adulţi și copii deopotrivă – se bazează pe animale de companie pentru obţinerea unui sentiment de confort și conexiune.

Dacă nu știţi prea bine cine anume funcţionează ca figură de atașament pentru dumneavoastră sau cine deţine potenţialul de a o face, iată câteva întrebări care vă pot ajuta:

Spre cine îmi este cel mai confortabil să mă îndrept atunci când sunt cel mai supărat? Cui mă pot adresa atunci când îmi e greu?

- în cine am încredere că îi pasă cu adevărat de mine? Cui îi pasă de mine *de dragul meu* (și nu pentru ceea ce am de oferit)?
- Dacă m-aș afla într-o stare de dependenţă aproape totală (spre exemplu, în urma unui accident grav sau a unei boli), pe cine mi-aș dori să am lângă mine?
- în cine am încredere că poate fi, în mod constant, alături mine?

CARE ESTE STILUL DUMNEAVOASTRĂ DE ATAȘAMENT?

Dacă nu v-aţi identificat deja cu unul dintre stilurile de atașament analizate, v-ar putea fi de folos lectura următoarelor descrieri; aţi putea găsi similarităţi între acestea și dumneavoastră. Vă atrag atenţia asupra faptului că aceste descrieri sunt centrate pe adulţi și pe relaţiile lor cu cei apropiaţi mai degrabă decât pe relaţia mamăcopil.45 De asemenea, am limitat aceste descrieri la câte trei elemente. Au fost dezvoltate scale de evaluare

considerabil mai lungi, dar acest mic exemplu vă poate oferi o primă impresie.

STILUL A:

Mă îngrijorează adesea faptul că partenerii romantici nu mă iubesc cu adevărat sau nu îşi doresc să rămână lângă mine. Tind să devin obsedat de fidelitatea apropiaţilor mei și devin foarte gelos, chiar și în cadrul relaţiilor de prietenie.

- Uneori, dorinţa mea de apropiere îi sperie pe cei din jur.
- Nu înţeleg momentele în care ceilalţi par să nu îmi vadă nevoile. Dacă le-ar păsa cu adevărat de mine, nu m-ar lăsa să sufăr în acest mod.

STILUL B:

Nu îmi place să depind de alţii. Această relaţie pare să fie sortită eșecului și probabil că îmi va aduce numai suferinţă.

- Prefer să nu îmi arăt vulnerabilitatea. De fapt, aș prefera ca nici măcar să nu mă *simt* vulnerabil!
- Mă tulbură momentul în care cineva se apropie prea mult de mine.

STILUL C:

Mă simt confortabil depinzând de alţii și având în viaţa mea persoane care depind de mine.

- Mi se pare relativ ușor să mă apropii de oameni.
- Am încredere că ceilalţi vor fi acolo (în majoritatea timpului) atunci când voi avea nevoie de ei.

STILUL D:

Mă apropii de ceilalţi satisfăcându-le nevoile.

- Am convingerea că, dacă voi ajunge să le satisfac suficiente nevoi, ei nu mă vor părăsi.
- Nu pare să fie loc pentru nevoile amândurora.

Dacă nu a reieșit deja, A este stilul preocupat, B este cel autosuficient, C reprezintă atașamentul sigur, iar D este îngrijirea compulsivă. Deoarece atașamentul dezorganizat este constituit din absenţa unui stil clar, este mult mai greu să ne identificăm cu acesta, folosind un instrument de acest tip. Dacă încă nu reușiţi să vă identificaţi cu un anumit stil de atașament, există

chestionare mult mai lungi pe internet care includ și o scală gradată; acestea vă pot oferi o perspectivă mai clară asupra strategiilor dumneavoastră de atașament.

Sunt multe moduri prin care ne putem explora și mai profund stilul de atașament și voi menţiona și alte aspecte pe care putem începe să le observăm în viaţa noastră.

Un indiciu semnificativ este modul în care reacţionăm atunci *y* când ni se pare că suntem abandonaţi. Unele dintre primele cercetări cu privire la stilul de atașament au fost realizate instruind mamele să plece de lângă copiii lor mici pentru o scurtă perioadă, ca mai apoi să reintre în camera respectivă (experimentul „situaţiei nefamiliare”). Copiii cu un stil de atașament defensiv și detașat (autosuficient) au întâmpinat cele mai mari dificultăţi de a se conecta cu mama atunci când aceasta ˇs-a întors. Adesea, ei au ignorat-o. Acești copii au comunicat, în esenţă: „A, tu erai. Acum nu mai contezi pentru mine”. Ei ˇs-au concentrat, în schimb, pe ceea ce făceau înainte de revenirea mamei. Copiii cu atașament ambivalent (stilul preocupat) au avut tendinţa de a se agita mai mult atunci când mama a plecat, dar au dat dovadă de resentimente atunci când ea ˇs-a întors, arătând furie sau neajutorare.

Observati-vă reacţiile în situaţiile în care cineva de care sunteţi atașaţi vă părăsește. Vă simţiţi prea vulnerabili, arătându-le celor iubiţi că v-au lipsit? Vă este greu să vă reînsufleţiţi în prezenţa lor atunci când se întorc? Sunteţi atât de concentraţi pe pierdere, încât vă este dificil să nu vă mai gândiţi la aceasta atunci când persoana respectivă se întoarce (aspect tipic stilului preocupatambivalent)? Vă doriţi să îi pedepsiţi pe ceilalţi pentru faptul că au plecat (așa cum tind să reacţioneze cei cu atașament preocupat – ambivalent)? în cadrul cercetărilor descrise mai sus, răspunsurile copiilor în momentul reconectării cu mama au fost mult mai relevante pentru stilul lor de atașament decât reacţiile acestora în momentul separării.

Am convingerea că sentimentul nostru fundamental al siguranţei sau al nesiguranţei este, de asemenea,

reflectat de dezamăgirea și suferinţa trăite în cadrul relaţiilor semnificative. Ce se întâmplă atunci când cineva vă dezamăgește? Poate v-aţi fi așteptat să primiţi laude în urma unui eveniment important, dar celălalt nici nu l-a observat. Vă simţiţi distruși, deși incidentul a fost minor? Decideţi să scoateţi acea persoană nepăsătoare din inima dvs? Vă doriţi să îl pedepsiţi pe celălalt, într-un mod subtil? încercaţi să vă comportaţi ca și cum evenimentul nu ar fi fost important pentru dumneavoastră și să vă ascundeţi dezamăgirea? Sau simţiţi că o puteţi exprima? Atașamentele sigure contribuie la flexibilitatea noastră în faţa dezamăgirii, permiţându-ne astfel să fim mai vocali. Suspectez că cei cu un stil autosuficient ar tinde să își ascundă sentimentele de suferinţă și dezamăgire (împreună cu dorinţa de apropiere), pe când cei cu un stil preocupat ar accentua poate aceste sentimente, încercând să-l culpabilizeze pe celălalt, sperând că așa vor obţine o relaţie mai sigură. (Mă concentrez pe aceste două subtipuri ale atașamentului nesigur, deoarece acestea sunt cele mai cercetate și mai discutate.)

PUTEM AVEA MAI MULTE STILURI
DE ATAȘAMENT?

Cu siguranţă putem avea caracteristici specifice pentru mai multe stiluri de atașament. Dar în loc să ne concentrăm exclusiv asupra acestor categorii, ne-ar putea fi mai utilă analiza variilor dimensiuni asociate acestora, cum ar fi nivelul de confort în situaţia de dependenţă și vulnerabilitate, capacitatea de apropiere, abilitatea de a gestiona emoţiile sau sentimentul că suntem doriţi și în siguranţă – vom analiza toate aceste aspecte în capitolele următoare.

Ar putea fi, de asemenea, util să ne gândim la aceste aspecte ca fiind caracteristici ale diferitelor relaţii din viaţa noastră. Așa cum un copil poate prezenta stiluri diferite de atașament în relaţia cu părinţii, și noi prezentăm o varietate de caracteristici legate de atașament în cadrul diferitelor relaţii din viaţa adultă. Importanţa analizei acestor stiluri este de a evidenţia

aceste elemente și de a descoperi tipare. Este, de asemenea, important de observat faptul că aceste tipare au fost instituite în cadrul relaţiilor semnificative timpurii.

LEGĂTURA CU MAMA NE AFECTEAZĂ ÎNTR-ADEVĂR RELAŢIILE ULTERIOARE?

9

Fie că nu am avut nicio relaţie cu mama, fie că am avut o relaţie sigură și fericită, fie că experienţa noastră se situează undeva la mijloc, influenţa acestei relaţii centrale este imposibil de negat.

Ceea ce ni se întâmplă în perioada copilăriei mici influenţează puternic modul în care ne percepem pe noi înșine și pe cei din jur, așteptările pe care le avem de la relaţii, modul în care ne simţim în raport cu noi înșine și comportamentele defensive (și sănătoase!) pe care le învăţăm.

Spre exemplu, dacă am beneficiat de un atașament sigur, am învăţat faptul că este în regulă să ne exprimăm dorinţele de apropiere și alinare sau nevoile în general; de fapt, aceasta a stat la baza formării relaţiilor noastre. Dacă, dimpotrivă, mama (sau figura maternă) ne-a respins în mod constant aceste cereri de afecţiune, sprijin și protecţie, am învăţat nu doar să nu mai exprimăm aceste nevoi, ci și să le îndepărtăm din experienţa noastră conștientă (stilul autosuficient). Dacă mama a fost inconsecventă, uneori răspunzându-ne în mod pozitiv și alteori nu, am fi putut învăţa că singurul mod în care ne putem asigura satisfacerea nevoilor este concentrarea permanentă asupra lor, menţinerea apropierii faţă de persoanele din viaţa noastră și continua evidenţiere a propriilor nevoi și sentimente (stilul preocupat).

Vă invit la un moment de reflecţie asupra propriei situaţii.

Din ceea ce aţi învăţat până acum, ce puteţi observa din propriul tipar când vine vorba de exprimarea sau neexprimarea nevoilor? Cum se asociază acest tipar cu experienţele dvs. din adolescenţă și viaţa adultă?

- în ce mod este acest tipar asociat stilurilor de

atașament pe care vă imaginaţi că le-aţi trăit în relaţie cu mama?

CÂT DE DIFICIL ESTE SĂ NE SCHIMBĂM TIPARELE DE ATAȘAMENT?

Atașamentul nesigur este cel mai ușor de schimbat în perioada copilăriei. Am menţionat mai sus faptul că educarea mamelor în ce privește acordajul la nevoile bebelușilor poate avea rezultate pozitive foarte rapide. Cu cât un tipar funcţionează în cadrul unei relaţii mai mult timp, cu atât acesta este mai greu de schimbat.

Copiii cu atașament nesigur sunt consideraţi a fi relativ deschiși la schimbarea acestui tipar în primii ani de viaţă, deși acest lucru este legat, în principal, de abilitatea lor de a dezvolta un atașament sigur care poate contrabalansa (oferind o alternativă) atașamentul nesigur cu mama.46 Cercetările arată faptul că un atașament sigur cu tata (sau cu o a doua persoană de îngrijire) reprezintă cel mai important factor în compensarea sau depășirea unui atașament nesigur în relaţia cu mama.47

Schimbarea tiparului fundamental de atașament este considerată a fi puţin mai dificilă în viaţa adultă, dar în acest stadiu dispunem, de asemenea, de noi resurse. Suntem mai capabili să ducem la bun sfârșit lucrul terapeutic care presupune doliul pentru vechile răni, descoperirea convingerilor de bază și întemeierea unor noi moduri de a fi. Având parte de relaţii care ne creează tipare noi și sănătoase, ne putem schimba așteptările și atitudinile, formând o bază nouă cu ajutorul căreia putem lucra. Vom analiza acest aspect în cadrul capitolelor următoare.

Să ne amintim faptul că suntem „programaţi” pentru a forma relaţii de atașament. Acesta este modul în care natura ne-a zămislit.

4.

Mai multe cărămizi

Atașamentul este doar una dintre cărămizile care ne definesc iden?

titatea. în cadrul acestui capitol, vom recapitula rapid

ce presupune o relaţie sigură, după care vom analiza alte elemente care sprijină dezvoltarea percepţiei de sine a copilului.

SENTIMENTUL DE SIGURANŢĂ J

Siguranţa este adesea trăită diferit de un copil, comparativ cu majoritatea adulţilor –, deși, aşa cum ˇs-a observat, în situaţii de criză, cu toţii ne dorim să avem un contact (bazat inclusiv pe atingeri) cu cei apropiaţi. în timpul bombardamentelor, ne agăţăm de cei pe care îi preţuim cel mai mult.

Pentru un copil mic, siguranţa înseamnă a fi ˇînvăluit într-un mediu acordat la nevoile sale și plin de grijă. Nu este vorba despre încuiatul ușilor, ci despre sentimentul că „Mami va avea grijă de mine. Mami îşi va aminti de mine. Sunt important pentru ea, așa că nu o să uite de mine”. Dacă mama este absentă, distrasă sau nervoasă și nu-i oferă copilului acest sentiment, el se simte mai puţin în siguranţă. Atunci când suntem dependenţi, siguranţa înseamnă a simţi faptul că persoana de care depindem este de încredere, că ne putem baza pe ea.

Pentru a putea înţelege vulnerabilitatea dependenţei, imaginaţi-vă că vă aflaţi într-un avion pilotat de o singură persoană și realizaţi că pilotul este beat. Sau închipuiţi-vă că vă pregătiţi să fiţi anesteziaţi pentru o operaţie și realizaţi dintr-odată că doctorul nu știe ce face. Pentru un copil mic a cărui mamă este absentă emoţional, această trăire este ca și cum ar descoperi faptul că acela care conduce corabia este doar un manechin, nu un om adevărat.

Sentimentul de siguranţă al copilului este alcătuit din multe elemente: percepţia competenţei mamei, sentimentul acordajului ei la nevoile sale și sentimentul de a fi susţinut. Scriind din perspectiva unui copil interior de vârstă mică, o femeie a făcut următoarea notiţă în jurnalul ei:

Vreau să fiu ţinută într-o pătură roz și *susţinută din toate părţile. Vreau să mă simt în siguranţă, adăpostită într-un mediu sigur. Siguranţă. Aceasta pare un sentiment*

nou. învelită într-un spaţiu cald și sigur, cu multă protecţie în jurul meu… Dacă aș fi fost protejată, nu aș mai fi avut nevoie de momentele în care încerc să mă liniștesc, să mă regrupez.

Această ultimă frază este interesantă, privind-o din perspectiva comentariului pediatrului și psihanalistului D.W. Winnicott, care a afirmat faptul că „mama ţine părţile copilului împreună”. Ea este lipiciul acestor fragmente, conţinătoarea lui. Atunci când mama este cu adevărat prezentă, susţinând copilul prin iubire, ea îi oferă acestuia ceva de care să se agaţe. Acest ceva este, de fapt, chiar inima mamei.

Merită să repetăm faptul că acest sentiment de siguranţă asigurat de relaţia cu mama, această bază stabilă, este ceea ce face copilul să se simtă în siguranţă pentru a porni în explorarea lumii. Atunci când avem un adăpost sigur unde ne putem întoarce, putem pleca în explorare; atunci când suntem susţinuţi de un mediu securizant, nu suntem nevoiţi să ne agăţăm cu disperare de ceilalţi. Cercetările arată faptul că bebelușii cu atașament sigur explorează lumea atunci când se simt în siguranţă, respectiv vor să iniţieze o conexiune atunci când nu au acest sentiment. Acesta este modul în care suntem programaţi din naștere.

Lipsa sentimentului de siguranţă reprezintă, pe de altă parte, mediul propice pentru dezvoltarea anxietăţii. Anxietatea, care este văzută de mulţi specialiști din sănătatea mentală ca fiind baza apărărilor nesănătoase și rădăcina psihopatologiei, începe de aici. Anxietatea apare din sentimentul că suntem singuri și lipsiţi de sprijin în situaţii pe care nu le putem gestiona și din relaţiile cu figuri de îngrijire pe care nu le percepem ca fiind disponibile și receptive.48

UN CĂMIN FERICIT

Pentru copil, relaţia sigură cu mama este primul element conţinător al dezvoltării lui, în vreme ce un cămin fericit este al doilea element conţinător, mai mare de această dată. O analogie bună este cea a unei plante pe

care o îngrijim oferindu-i atât un sol propice, cât și o cameră în care dispune de temperatura și lumina adecvate.

Un cămin fericit este un loc în care ne simţim bine, în care oamenii au interacţiuni prietenoase și sunt împăcaţi cu ei înșiși. Membrii acestuia conștientizează faptul că o familie este o unitate cooperativă, în cadrul căreia contează nevoile și satisfacţia tuturor, iar copilului i se dă de înţeles că nevoile sale sunt prioritare. Conștientizarea acestui lucru îi oferă copilului un spaţiu de desfășurare, în care poate avea nevoi și poate fi el însuși.

Într-un cămin fericit, nu suntem în permanenţă blocaţi în situaţii de criză pe care trebuie să le rezolvăm (sau pe care ne întrebăm cum să le tolerăm, atunci când suntem prea mici pentru a putea rezolva ceva). Membrii familiei nu sunt prinși în veșnice lupte pentru putere. Nu au loc războaie silenţioase sau zgomotoase între cei prezenţi. într-un cămin fericit, simţim că putem respira nestingheriţi. Ne putem relaxa și putem fi noi înșine.

Un cămin fericit poate include un al doilea părinte (nu neapărat de sex opus), dar nu este necesar să o facă. Dacă mama beneficiază de sprijinul altor adulţi, ea poate fi mai fericită. Când, dimpotrivă, ea este confruntată în permanenţă cu conflicte în cadrul acestor relaţii, fericirea ei va fi mult mai dificil de obţinut. într-un cămin fericit pot locui și alţi copii și chiar animale de companie. într-o casă împovărată și lipsită de resurse, existenţa mai multor fiinţe de care mama trebuie să se îngrijească o va epuiza, pe când într-un cămin fericit, mama se poate dedica mai multor persoane fără să ajungă să le poarte pică. Ea poate, dimpotrivă, să li se dedice cu bucurie. (Acest lucru vă poate șoca dacă aţi avut parte de o experienţă foarte diferită.)

Sentimentul că mama este fericită reprezintă un avantaj major pentru copil. Imaginaţi-vă pentru un moment cum arată mama dvs. zâmbind şi râzând. Ea se bucură să fie aici. Este fericită cu dumneavoastră și cu cei din jur (atunci când tabloul include și alţi oameni) și este

mulţumită cu ce are. Ea este relaxată. Atunci când mama este destinsă şi zâmbitoare, simţim că lumea ei este în regulă. Atunci când lumea ei este în regulă, a noastră este la fel.

Pe de altă parte, atunci când mama este distrasă, îngrijorată sau deprimată, nu beneficiem de același sprijin și ne este mai dificil să ne relaxăm și să fim complet prezenţi. Atunci când mama este retrasă ori deprimată, nu simţim că suntem în mediul potrivit pentru a fi expansivi și expresivi. în acest caz, nu ne este oferit un spaţiu în care să fim fericiţi, cu excepţia cazului în care mimăm fericirea pentru a o înveseli pe mama. Fericirea mamei ne ușurează de aceste poveri, oferindu-ne libertatea de a ne exprima așa cum suntem.

ATUNCI CÂND LUCRURILE MERG PROST, ELE POT FI ÎNDREPTATE!

Un cămin fericit și sănătos nu este lipsit de probleme, dar acestea pot fi rezolvate mai degrabă decât băgate sub preș, unde pot deveni probleme majore. Conflictele sunt rezolvate, iar adulţii competenţi care sunt prezenţi pot găsi soluţii pentru o varietate de nevoi ale copiilor.

Acest aspect este deosebit de important atunci când vine vorba de relaţii. Un copil are nevoie să știe că sentimentele de furie și certurile pot exista și că pot fi reparate. în cadrul capitolului 1, am analizat modul în care mama suficient de bună se poate afla frecvent în situaţii mai puţin ideale alături de copil și am arătat cum repararea acestor discontinuităţi în cadrul relaţiilor este parte a atașamentului sigur și din ceea ce creează sentimentul de rezilienţă. Acest lucru este valabil atunci când vorbim despre relaţia dintre mamă și copil, dar și despre cea dintre terapeut și client, despre relaţia de cuplu sau despre orice altă relaţie cu cei apropiaţi. Avem nevoie să știm că celălalt ne poate gestiona sentimentele supărătoare care vin odată cu aceste discontinuităţi și că nu va pleca de lângă noi, oferindu-ne siguranţa că le putem rezolva împreună.

Nu știm acest lucru în lipsa experienţei respective. îmi amintesc șocul trăit în timpul unei ședinţe de terapie, în momentul în care furia și frustrarea mi-au scăpat, la un moment dat, de sub control – următorul meu gând a fost acela că îmi pot lua la revedere de la relaţia terapeutică în acel moment. Aparent, aveam convingerea că, dacă îmi voi exprima furia, voi distruge legătura dintre noi pentru totdeauna. Relaţia nu a fost distrusă; dimpotrivă, ea a fost întărită, însă nu dispuneam de niciun punct de reper, de nicio experienţă din trecut care să mă anunţe ce se va întâmpla mai departe. Nu îndrăznisem niciodată să îmi exprim furia în faţa familiei mele și îmi lipsea această experienţă a procesului de ruptură și reparare ulterioară a relaţiilor?

Convingerea că discontinuităţile pot fi reparate este un alt aspect al atașamentului sigur care contribuie la sentimentul de rezilienţă al copilului.

SENTIMENTUL DE APARTENENŢĂ

9

Sunt mulţi factori care contribuie la sentimentul de apartenenţă al copilului. Aici includem elemente evidente din plan extern, cum ar fi: a purta același nume de familie, a locui în aceeași casă și a percepe similarităţile între sine și ceilalţi membri ai familiei – cum ar fi trăsăturile comune ale ochilor, nasului sau gurii.

Atașamentul sigur creează un sentiment profund de apartenenţă, deoarece acesta ne ancorează, oferindu-ne un spaţiu în reţeaua de conexiuni a vieţii. Acel spaţiu nu se reduce la o singură relaţie, dar relaţia cu mama este cea care îl pregătește. Ulterior, putem regăsi sentimentul de apartenenţă făcând parte dintr-o echipă, un trib, un cartier, un club, o comunitate, o naţiune sau o mișcare socială – sau împreună cu propriii noștri copii și cu propriul partener. Atunci când trăim acest sentiment de apartenenţă pe mai multe niveluri, ne simţim incluși, ca parte a ceva.

Sentimentul că suntem valorizaţi și cunoscuţi este, de asemenea, parte a sentimentului de apartenenţă. Dacă

facem parte dintr-o familie în care simţim că nu suntem cunoscuţi sau văzuţi drept ceea ce suntem, ne vom simţi ca niște străini în cadrul propriei familii.

ȘINELE CARE ÎNMUGUREȘTE

I

Șinele emergent al bebelușului este foarte sensibil și permeabil, iar o mamă bună știe acest lucru. Ea îl tratează pe acesta cu grijă și respect, așa cum tratează și legătura tot mai intensă dintre ei. Interacţiunile lor sunt ca răsucirile unui fus de tors prin care se ţese o conexiune între inimile lor.

Aceste interacţiuni sunt vitale constituirii percepţiei de sine a bebelușului, care nu are încă o individualitate separată, ci este alcătuit din sentimentele trăite în relaţie cu un altul – în acest caz, cu mama.

9 1

Mama este cea care facilitează dezvoltarea sinelui copilului, iar sprijinul și încurajarea calităţilor sale emergente sunt esenţiale. Pentru ca șinele autentic al copilului să aibă o șansă de a se afirma, el trebuie să fie văzut. Singurul mod prin care copilul se poate simţi văzut rezidă în oglindirea propriilor sentimente și experienţe de către alţii, care conștientizează și apreciază acele trăiri. Dacă, în schimb, calităţile specifice ale copilului nu sunt oglindite sau sprijinite, acestea nu îi sunt disponibile ca fundaţie a sinelui. în loc să se dezvolte fiind ancorat în propria individualitate, el se adaptează la ceea ce crede că se așteaptă de la el, dezvoltând un sine fals. Pentru unii oameni, șinele fals (pe care cu toţii îl posedăm într-o oarecare măsură) acaparează întreaga experienţă de viaţă, rămânând singurul lucru pe care îl cunoaştem despre propria persoană.

UN SPAŢIU ÎN CARE SĂ CREȘTEM 9 9

Ca să putem avea o șansă de a deveni cu adevărat noi înșine, avem nevoie de un mediu în care să putem crește, unul care să ne asigure toate elementele de care avem nevoie pentru a ne dezvolta complet. Exact așa cum un sol sărac în minerale va inhiba creșterea plantei și îi va

schimba înfățișarea, prea puţină hrană emoţională în timpul dezvoltării timpurii ne va îngreuna creșterea.

Această hrană emoţională include acceptare necondiţionată („Te accept exact așa cum ești”), respect și valorizare, precum și oglindirea și receptivitatea bine acordată despre care am discutat. Avem nevoie să fim valorizaţi pentru ceea ce suntem și pentru simplul fapt că *suntem.* Dacă nu primim acest lucru, ajungem să simţim că nu aparţinem locului în care ne aflăm. Acest sentiment ne împiedică să ne bucurăm de viaţă.

y

Aspectele respectate și valorizate de o familie sunt cele care ajung să fie consolidate. Iată un exerciţiu cu ajutorul căruia putem explora această idee.

Parcurgeţi următoarea listă și observaţi care dintre următoarele aspecte au fost valorizate de familia dumneavoastră.

inteligenţa

- măiestria și realizarea
- compasiunea
- inocenta
- delicateţea

y

sensibilitatea

- rezilienta
- umorul și caracterul jucăuș
- caracterul dur
- caracterul afectuos
- nevoia de ceilalţi
- încrederea în sine și, uneori, chiar îngâmfarea
- experienţa senzorială a corpului și savurarea contactului cu lumea
- calitatea de a fi atrăgător
- comportamentele ce ţin de ajutorarea celorlalţi
- exprimarea sentimentelor
- imaginaţia și creativitatea

Observaţi care dintre aceste calităţi au fost ignorate, ca și cum nici nu ar fi existat. Care dintre acestea au fost

ridiculizate sau dispreţuite? Ce puteţi observa de pe urma acestui lucru? Ce ˇs-a întâmplat cu acele calităţi care nu au fost valorizate pe parcursul dezvoltării dvs?

E bine de știu că ne putem oferi nouă înșine o altă experienţă lucrând cu propria imaginaţie. Pentru a face acest lucru, selectaţi o calitate care nu a fost sprijinită și imaginaţi-vă pe cineva important pentru dumneavoastră care apreciază și se bucură cu adevărat de această calitate pe care o remarcă la dvs. Imaginaţi-vă această persoană spunându-vă că această nouă trăsătură este unul dintre aspectele pe care le apreciază cel mai mult la dumneavoastră.

Observaţi-vă reacţia. Integraţi acel sentiment, simţindu-l în tot corpul.

Adesea trebuie să procesăm faptul că noi am respins propriile calităţi care nu au fost valorizate în cadrul familiei și să ne luptăm pentru dreptul de a ne bucura de aceste trăsături și comportamente ce ne definesc.

PE CE SE BAZEAZĂ DEZVOLTAREA UNUI COPIL

Gândiţi-vă la caracteristicile care fac, pur și simplu, parte din trăirile specifice unui copil mic. Acestea includ următoarele:

A fi dependent

- A avea nevoi
- A avea toleranţă limitată la frustrare, a avea nevoie ca lucrurile să fie exact aşa cum ni le dorim
- A fi naiv și inocent
- A fi subdezvoltat și stângaci
- A exprima emoţii în mod imediat și autentic
- A căuta apropiere și afecţiune
- A fi delicat şi blând.

Nu sunt acestea caracteristici universal valabile pentru copii, făcând parte din toate culturile și mediile atunci când nu simt cenzurate?

O întrebare și mai relevantă: Nu sunt acestea chiar calităţile adesea ignorate și respinse în cadrul familiei? în măsura în care acest lucru este adevărat, suntem valorizaţi nu pentru faptul că suntem copii, ci mai degrabă pentru

depășirea acestei etape.

Bineînţeles că avem nevoie ca părinţii noștri să ne încurajeze și să aprecieze independenţa și abilităţile aflate în dezvoltare, dar adesea, în cazul persoanelor care au primit un matemaj insuficient, observăm că le-a fost încurajată mai degrabă dezvoltarea autonomiei decât a trăsăturilor specifice copiilor. De multe ori, avem parte de mai mult interes din partea părinţilor când vine vorba despre depășirea nevoilor ce ţin de copilăria mică, fiind trecută cu vederea satisfacerea acestora.

Sunt multe motive pentru care părinţii ar putea respinge aceste calităţi mai delicate. Poate că ei înșiși, în copilăria lor mică, au fost zoriţi să treacă de această etapă. O femeie a cărei gingășie nu a fost sprijinită în perioada copilăriei, spre exemplu, va avea dificultăţi în a accepta cu braţele deschise gingășia propriului copil, deoarece această dinamică activează o rană veche. La fel și pentru dependenţă, sensibilitate și alte calităţi delicate. Poate că mamei i-a fost răpită inocenţa de unele dificultăţi timpurii sau de un abuz, iar ea ˇs-a învinovăţit pe sine pentru că a lăsat garda jos cu inocenţă. în acest caz, mama va ajunge să perceapă această stare de inocenţă ca fiind periculoasă și se va simţi inconfortabil atunci când propriul copil se va arăta vulnerabil.

Există cazuri în care stresul excesiv sau alte dificultăţi interferează cu disponibilitatea mamei de a sprijini aceste calităţi delicate, dar adesea cauza acestei incapacităţi îşi are rădăcinile în propriile ei experienţe din copilărie. De asemenea, dacă mama a fost grăbită să treacă prin copilărie cât mai repede și să depășească nevoile și limitările asociate acestei perioade, adesea ea are așteptări nerealiste când vine vorba despre ce e în stare propriul copil. Mamele furioase și abuzive se regăsesc adesea în această situaţie.

Parcurgând din nou lista trăsăturilor unui copil mic, pe care dintre acestea credeţi că părinţii dumneavoastră le-au sprijinit?

- Dacă au fost şi trăsături care v-au fost refuzate, ce

anume credeţi că a împiedicat-o pe mama dvs. să accepte acele calităţi delicate?

Pentru a ne dezvolta armonios, avem nevoie să creștem în propriul ritm. Creșterea forţată, realizată sub presiune, este adesea una nefirească. Pentru a depăși perioada copilăriei, avem nevoie mai întâi de sprijin și de acceptarea faptului că suntem doar niște copii.

ATINGEREA

Atingerea plină de grijă și hrănitoare emoţional reprezintă una dintre cărămizile esenţiale pentru dezvoltarea nu doar a propriei identităţi, ci și a unui respect de sine. Nevoia de a primi acest tip de atingere este atât de mare, încât există multe cazuri în care bebelușii privaţi de mângâieri ajung să moară.

Probabil aţi auzit de sindromul „retardului de creștere”, descoperit acum câţiva ani în orfelinate. Bebelușii ale căror paturi erau situate la sfârșitul liniei ˝s-au „ofilit” și au murit la o rată mult mai mare decât cei aflaţi la începutul liniei, deși cu toţii erau hrăniţi la fel. Acest sindrom a fost redus în mod drastic atunci când cercetătorii au conștientizat faptul că bebelușii situaţi în capătul îndepărtat al camerei nu erau luaţi în braţe la fel de mult ca ceilalţi, iar acest lucru a fost remediat.

Atingerea hrănitoare emoţional prezintă o multitudine de beneficii în plan psihologic; acestea includ încurajarea dezvoltării sistemului nervos, stimularea sistemului imunitar şi reducerea nivelurilor hormonilor de stres. Dar haideţi să ne concentrăm pe valoarea emoţională și psihică a acesteia: atingerea hrănitoare emoţional este cea care ne face să ne simţim iubiţi, alinaţi și protejaţi.

Atingerea adecvată ne ajută, de asemenea, să ne acomodăm mai bine în propriul corp. Copilul neatins se poate simţi înstrăinat faţă de propriul corp, având deci sentimentul de derealizare.49 Sentimentul realităţii vine din ancorarea în propriul corp, iar atingerea este una dintre modalităţile prin care are loc această ancorare. Lipsa atingerii sau atingerea abuzivă poate încuraja

disocierea, adică separarea psihică de propriul corp.

În mod paradoxal, lipsa atingerii poate, de asemenea, conduce la sentimentul de a fi captiv în propriul corp. Ashley Montagu scrie, în *Touching: The Human Singificance of the Skin* („Atingerea: semnificaţia umană a pielii"): „Stimularea pielii prin atingere este, în principal, ceea ce-i permite copilului să se autodefinească plecând de la suprafaţa corpului său". Montagu explică faptul că un copil care nu a fost atins suficient devine captiv în propria piele, percepând apoi atingerea normală ca fiind periculoasă.50 Acest fenomen este numit *defensivitate tactilă.* O astfel de apărare se poate manifesta prin insensibilitate sau hipersensibilitate, ca reacţie la atingere sau ca evitare completă a acesteia.

Adesea, copiii care nu primesc suficientă atingere pozitivă se vor simţi (inconștient) „de neatins", ca și cum ar fi ceva profund în neregulă cu ei. Atingerea negativă se manifestă adesea ca atingere de disciplinare dură sau ostilă, iar aceasta nu îi comunică copilului niciun sentiment de preţuire. Copiii mici nu dispun încă de dezvoltarea cognitivă necesară pentru a înţelege faptul că eșecurile și greșelile comportamentale ale părinţilor nu au nicio legătură cu ei. în general, cu cât privarea de atingere are loc mai devreme în copilărie, cu atât efectele acesteia sunt mai severe.

Există diverse motive pentru care mama nu se simte confortabil să-și mângâie copilul. Dacă ea însăși nu a primit suficientă atingere hrănitoare emoţional, poate că a dezvoltat o defensivitate tactilă și poate că nu se simte prezentă în propriul corp. Atingerea hrănitoare emoţional nu îi este familiară, nefăcând parte din repertoriul ei. Abuzul și alţi factori o pot face pe mamă să se simtă inconfortabil în propriul corp sau în relaţie cu alte corpuri, incluzându-l pe cel al copilului. O mamă care simte rușine pentru propriul corp va transmite, de multe ori, acest sentiment și copilului.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să exploraţi acest subiect:

Ce fel de atingeri aţi primit când eraţi copil? (Ar putea fi util să vă gândiţi la acest aspect din prisma mai multor vârste.)

- Dacă mama nu a părut să se simtă confortabil oferind mângâieri, care credeţi că era motivul?
- Dacă simţiţi că nu aţi primit suficiente mângâieri, cum credeţi că v-a afectat acest lucru? Tânjiţi după contactul fizic și vă puneţi uneori în situaţii mai puţin sigure pentru a-l obţine? Vă simţiţi confortabil primind diferite tipuri de atingere?

— Dacă aţi primit prea puţine atingeri, cum percepeţi acum această experienţă? Rezonaţi cu sentimentul de a fi „de neatins”?

IUBIREA ESTE MEDIUL, IUBIREA ESTE MESAJUL

Putem spune că atingerea este mediul, iar iubirea este mesajul. Dar iubirea este și mediu, în sensul în care aceasta reprezintă cel mai bun sol pentru dezvoltarea copilului. Orice inimă este hrănită de iubire și se deschide atunci când o acceptă. A fi iubit ne face iubitori. Acest lucru ne face, de asemenea, rezilienti.

Iubirea nu este comunicată doar prin atingere, ci și prin tonul vocii, expresiile faciale, receptivitate, cuvinte și calitatea îngrijirii. Bazându-se pe aceste indicii, un copil poate simţi cât de multă (sau cât de puţină) iubire i se oferă.

Atunci când este prezentă, iubirea sprijină alte comportamente materne – ca protecţia, încurajarea, sprijinul și ghidarea –, iar acestea sunt receptate mai ușor. Absenţa iubirii face ca fiecare dintre aceste comportamente să fie percepute drept o piedică mai degrabă decât un sprijin. Spre exemplu, atunci când iubirea este absentă, limitele protective pot fi percepute ca fiind restrictive și nedrepte. Atunci când limitele sunt impuse fără iubire, copilul le poate percepe ca pe un joc de putere. în situaţia în care se oferă încurajare, dar copilul nu simte iubire, aceasta poate fi percepută ca o presiune, nu ca un sprijin; copilul poate chiar simţi că părinţii îi doresc succesul doar pentru propriul lor orgoliu. Astfel, în

absenţa iubirii, nimic nu funcţionează, pe când atunci când iubirea este prezentă, chiar și cel mai stângaci parentaj poate fi iertat.

Acum, că am vorbit despre cărămizile de bază și funcţiile esenţiale asigurate de o Mamă Bună, vă invit să ne îndreptăm atenţia către ceea ce se întâmplă atunci când acestea lipsesc.

Partea a doua

Când maternajul dă greș

5.

Mami, tu unde erai atunci?

Copiii mici nu au perspectiva necesară pentru a înţelege toţi factorii externi care influenţează comportamentul oamenilor. Ei au convingerea greșită că, atunci când sunt răniţi sau abandonaţi, trebuie să fie din cauza a ceva ce ei au făcut. Aceștia ajung la concluzia că sunt răi sau imposibil de iubit. Sentimentul acesta nu este întotdeauna conștient, dar este adesea prezent pe un anumit nivel. îl putem observa reprezentat la sfârșitul poeziei din introducerea acestei cărţi, „Mami, tu unde erai atunci?” în momentul în care copilul întreabă: „A fost vina mea?”

GOLUL LĂSAT DE ABSENTA MAMEI

Sentimentul că nu suntem importanţi pentru mama noastră lasă în urmă un gol. Adesea, acesta este resimţit ca un gol în inimă, spaţiul în care ar fi trebuit să fie prezentă mama.

La o analiză mai atentă, acest aspect prezintă trei straturi. Primul este cel extern, legat de absenţa din exterior. Aici, absenţa mamei poate fi evidentă în cazul copiilor care nu au fost îngrijiţi, hrăniţi şi cărora nu li ˇs-a oferit suficientă interacţiune socială. Putem vedea acest gol la copiii a căror dezvoltare se produce mai lent, deoarece aceștia nu au primit atenţia individuală și sprijinul necesar pentru dezvoltarea limbajului, capacităţilor motorii şi abilităţilor școlare.

Al doilea strat îl reprezintă golul la nivelul

sentimentului de sine ce rezultă dintr-un maternaj insuficient. Ca să fim preciși, putem privi această situaţie ca pe o familie de goluri. Avem de-a face, printre altele, cu golul provocat de experienţa de a nu fi iubit, cu golul lăsat de lipsa oglindirii și de sentimentul de a nu fi complet real, cu golul din stima de sine (ca rezultat al lipsei încurajării și laudei) și din sentimentul de a nu aparţine nicăieri, dar și cu golul de a nu avea un cămin.

O femeie care a primit un maternaj insuficient mi-a descris dorinţa intensă de iubire ce-a rămas în ea. „Atunci când ai un gol în inimă, oricât ai primi, nu-ţi va fi niciodată suficient”, mi-a spus ea. Născută prematur, ea fusese plasată într-un incubator și privată de contactul pe care l-ar fi avut în mod normal. Această experienţă a lăsat-o cu o dorinţă intensă pentru atingerea iubitoare și pentru orice fel de atenţie pozitivă. De-a lungul adolescenţei și vârstei tinere, ea simţea o nevoie intensă de afecţiune și se îndrăgostea de oricine părea că o lua în seamă.

Adesea, acest gol are ca rezultat un puternic sentiment de singurătate. O femeie îşi aminteşte experienţa unui val de singurătate trăită la patru ani și raţionamentul care i-a urmat: *Este sentimentul „eunuam-mamă”.* Partea ei raţională a replicat că, dimpotrivă, are o mamă, această experienţă generând confuzie. Acest gol este descris de alţii ca un sentiment de pustietate, singurătate și „izolare emoţională”.

Al treilea strat devine vizibil atunci când observăm modul în care ne oferim nouă înșine maternaj și când putem remarca aceleași deficite trăite în relaţie cu mama. Conștientizăm că nu știm cum să ne?, încurajăm sau ne sprijinim pe noi înșine, că nu știm cum să fim răbdători și grijulii, că nu știm cum să ne luăm în considerare nevoile și limitele. Aici avem de-a face cu un gol în mama noastră interioară.

Cartea de faţă se concentrează asupra tuturor celor trei niveluri la care este resimţit acest gol. Analizând elementele pe care le asigură o Mamă Bună și comparându-le cu propria experienţă, putem vedea ce

capacităţi au fost pierdute sau subdezvoltate. Capitolele care vorbesc despre vindecare (de la 9 la 14) se axează pe umplerea acestor goluri.

Amintirile mamei, ca fiind sau nu prezentă, încep foarte devreme. în prima amintire din copilărie a unei femei, ea este întinsă pe o pătură, ţinându-și braţele ridicate până într-un târziu, când le coboară, pentru că nu vine nimeni. Atunci când ceva este perceput ca fiind complet inutil, renunţăm la acea iniţiativă, prăbușindu-ne la mai multe niveluri.

Un exerciţiu folosit adesea în workshopuri constă în a sta întinși pe spate, pe podea, a ridica braţele și a striga după ajutor. Dacă în copilărie am trăit sentimentul de inutilitate a acestui gest (așa cum am arătat mai sus) sau dacă am avut parte de respingere sau de reacţii punitive, am putea fi incapabili acum să mai cerem ajutorul. O observaţie foarte relevantă este faptul că, inclusiv în cazurile în care istoricul lor personal nu prezintă traume majore, participanţii devin incapabili să mai ceară ajutorul după doar câteva strigăte fără niciun răspuns din partea figurii materne din cadrul exerciţiului.

De-a lungul anilor, am auzit multe relatări ale acestor amintiri timpurii. Furia ca reacţie la absenţa mamei este comună, iar mulţi bebeluși exprimă această furie lovind iniţial pătuţul în care se află și ţipând. Adesea însă ţipetele lor rămân fără răspuns, iar aceștia renunţă. Clienţii îmi povestesc rar de incidente în care eforturile le-au fost răsplătite. Totuși, această furie pare să persiste în unele cazuri sub suprafaţa experienţei conștiente și este ușor de reactivat în viaţa adultă, spre exemplu, la serviciu, în relaţia cu un șef la fel de nereceptiv.

Rita era o femeie de vârstă mijlocie care se afla în procesul de vindecare a traumelor din copilărie, provocate de o deprivare maternă severă. în acea perioadă a avut, în mod subit, o viziune în care ˟s-a văzut pe ea însăși ca bebeluș, stând în braţele unei femei care nu exista de la brâu în sus. în mintea ei, Rita era furioasă: *Cum ai putut face asta unui bebeluș?* Este o imagine puternică. Acesta

este modul în care o mamă absentă este percepută de un copil: ca cineva care nu există cu adevărat. Experienţa reprezintă un șoc, o ameninţare la adresa propriei supravieţuiri, deci o traumă asupra sistemului nervos al copilului.

NEVOIA PENTRU PREZENTA FIZICĂ A MAMEI

Bebelușii și copiii mici au nevoie absolută de prezenţa fizică a unei figuri de îngrijire. în absenţa acesteia, un bebeluș nu poate supravieţui. Absenţele care au loc prea devreme, care sunt prea îndelungate sau prea frecvente lasă în urma lor cicatrici adânci.

Nu sunt tipul de persoană care să afirme că femeile trebuie să fie mame casnice. Multe mame nu au o astfel de opţiune atunci când lucrează și îşi întreţin familia; altele se simt îmbogăţite și satisfăcute de munca lor în moduri care le amplifică aptitudinile materne. Studiile arată că satisfacţia mamei reprezintă un factor vital care determină cât de bine se va dezvolta copilul. Faptul că mama stă acasă pentru că „așa trebuie”, deși acest lucru o face deprimată și frustrată, nu reprezintă deloc un avantaj pentru copil.51 Există, de asemenea, studii care sugerează faptul că, în cazul copiilor mai mari, îngrijirea de calitate oferită de bone poate fi benefică pentru dezvoltarea micuţilor.52 Cel mai dificil aspect îl reprezintă absenţele îndelungate din timpul primului an de viaţă, în care copilul are cea mai mică toleranţă la separare. Lungimea zilei de muncă este, de asemenea, un factor de luat în calcul. Este dificil pentru mamă să fie sensibilă și bine acordată atunci când muncește zece sau douăsprezece ore pe zi.

Pe lângă nivelul de disponibilitate fizică minim necesară (care variază de la copil la copil), se pare că prezenţa fizică a mamei este un aspect în care prevalează calitatea relaţiei, și nu cantitatea de timp investit. Am văzut cazuri în care chiar și niveluri extraordinare de absenţă fizică pot fi iertate atunci când copilul este atașat de părinte și se simte iubit. Acest lucru nu înseamnă că absenţele fizice semnificative nu au preţul lor, dar se pare

că acest cost este unul mai mic decât cel plătit de mulţi copii ale căror mame au fost prezente în casă. Absenţa permanentă cauzată de moartea mamei este un cu totul alt subiect, ce prezintă efecte diverse.

Bineînţeles că și vârsta copilului este un factor semnificativ de luat în considerare. Copiii mai mari dispun de mai multe resurse care îi ajută să tolereze mai ușor absenţa mamei. Dacă aceștia au beneficiat de o îngrijire timpurie adecvată, ei au avut șansa de a internaliza imaginea mamei iubitoare și se află în procesul de dezvoltare a unui sentiment consistent de sine.

Copiii ar trebui implicaţi în discuţiile privind absenţele planificate ale mamei, chiar și la vârsta adolescenţei. Acești copii au încă nevoi pe care părinţii trebuie să le satisfacă și este important ca mama care urmează să plece pentru o perioadă să găsească împreună cu aceștia soluţii pentru aceste nevoi. Mamele care îşi lasă copiii timp de săptămâni sau luni la rând în grija altor adulţi și care nu au astfel de discuţii sunt exact mamele care nu au fost acordate la nevoile emoţionale ale copiilor în timpul dezvoltării timpurii ale acestora. Mamele neglijente din punct de vedere emoţional îşi percep adesea copiii ca fiind mai independenţi decât sunt în realitate.

CE SE ÎNTÂMPLĂ ATUNCI CÂND MAMA NU ESTE PREZENTĂ EMOŢIONAL?

Specialist în dezvoltarea copilului și autor al mai multor cărţi care analizează relaţia dintre mamă și copil, Daniel Stern observă faptul că bebelușul este foarte bine acordat la energia specifică prezenţei sau absentei mamei. Mama este centrul lumii bebelușului, iar el este intens acordat la lumea emoţiilor ei.

Atunci când bebelușul nu o poate simţi pe mamă ca fiind prezentă emoţional, această experienţă este foarte tulburătoare pentru el. Stern descrie modul în care bebelușul percepe la modul vag faptul că „mintea mamei este în altă parte. Undeva unde el nu vrea să meargă. Identificându-se cu ea, îi simte plătitudinea afectivă strecurându-se și în el”.53 în esenţă, bebelușul unei femei

disociate o poate urma pe aceasta în starea de disociere, preluând uneori starea mamei de împietrire și amorţire.

Un tipar disociativ al copilului poate fi rezultatul imprimării stărilor disociative ale mamei sau poate fi propriul răspuns la abandon. Așa cum a relatat, în mod intuitiv, un adult, din perspectiva copilului său interior: „Prezenţa mamei mă susţine. Atunci când ea pleacă, eu plec la rândul meu și pierd contactul cu mine însumi”.

Este de înţeles faptul că unui copil îi este mult mai dificil să rămână prezent în lipsa ancorei oferite de mamă. Adesea, copilul se învinuiește pentru plecarea mamei și conchide: „Sunt prea mult pentru ea”.

Cercetările au identificat două tipare de răspuns la bebelușii ale căror mame sunt absente emoţional. Unul este cel de a lua distantă faţă de mamă, evitând contactul cu ea pentru a menţine o stare mai plăcută. Nu este de mirare faptul că acești copii ale căror mame oferă foarte puţine expresii afective, adesea dezvoltă un atașament autosuficient.54 Pur și simplu este prea dureros să ne atașăm de cineva care nu este în mod real cu noi. Celălalt tipar descris de Stern este cel în care copilul ajunge „să facă eforturi extraordinare pentru a-și cuceri mama, pentru a o atrage – pentru a-i fi un antidepresiv și pentru a o determina astfel să-i răspundă”.55 Acesta nu este nicidecum un rol adecvat pentru un bebeluș!

Astfel opţiunile par să fie: a o urma pe mama în gaura neagră a absenţei emoţionale, a tăia o parte din conexiunea cu ea pentru a evita gaura neagră sau a deveni salvatorul mamei. Acordaţi-vă un moment pentru a lua în considerare dacă aţi ales una dintre aceste variante în cazul în care mama a fost absentă emoţional. (Este posibil să fi ales toate trei abordările în perioade diferite.)

Tulburarea provocată de golul emoţional al mamei este evidenţiată de experimentul „feţei imobile”, care investighează modul în care bebelușii răspund inexpresivităţii mamei. în cadrul acestuia, mamele tinere au fost îndrumate să adopte în mod brusc o expresie complet inexpresivă, fără să arate vreo emoţie sau

mișcare, în timp ce erau în contact vizual cu bebelușul. Experimentul nu dura decât trei minute, dar „reacţia inevitabilă a bebelușului consta în încercarea repetată de a obţine o reacţie din partea mamei, urmată de expresia sumbră a bebelușului, de orientarea atenţiei către o direcţie diferită și, în final, de retragere. Toate acestea aveau loc în mai puţin de trei minute”.56 Cercetătorii au descris cum bebelușii cad într-o stare autoprotectoare în care, mai târziu, recurg la tehnici de autoconsolare. Același tipar a fost observat la bebelușii internaţi în spital. Copiii au nevoie de prezenţa emoţională a mamei și de energia acesteia pentru a se conecta la lume.

În cadrul experimentelor de tipul „feţei imobile”, bebelușii cu atașament sigur ˇs-au apropiat din nou de mamă și au reluat dansul intim relaţional odată ce ea a revenit la propria expresivitate. Dar ce se întâmplă atunci când mama este adesea distantă, confuză și inexpresivă sau atunci când copilul nu este atașat într-un mod securizant? Ce se întâmplă atunci când mama însăși este uneori înfricoșătoare? Sau atunci când copilul a trăit o altă traumă – spre exemplu, o traumă medicală sau un abuz fizic sau sexual? îi va fi acestuia la fel de ușor să se reconecteze?

Bazându-se pe cercetări empirice, autoarea Sue Gerhardt conchide: „Pentru un bebeluș, cea mai dureroasă experienţă pare să fie incapacitatea de a obţine atenţia mamei”.57 Aceasta pare să fie chiar mai dificil de tolerat decât maltratarea. Mama este, dincolo de toate, puntea de legătură a bebelușului cu lumea și cea mai mare speranţă atunci când vine vorba de satisfacerea nevoilor (în cazul în care mama este figura primară de îngrijire).

Un tip des întâlnit de mamă absentă emoţional este mama deprimată. ˇS-a observat faptul că mamele deprimate interacţionează mai puţin cu bebelușii lor, care dau dovadă de mai puţine sentimente pozitive, formând atașamente nesigure și îndeplinind cu mai puţin succes sarcinile cognitive.58 (Să ne amintim faptul că, în mare parte, creierul este activat și dezvoltat prin interacţiunea

socială.) Acest stres conduce, de asemenea, la sensibilităţi la nivelul sistemului gastrointestinal și al celui nervos autonom, precum și la o incapacitate sau o lipsă de dorinţă de a interacţiona cu un adult, atunci când acesta încearcă să iniţieze contactul social.59 Adesea, acești copii devin adulţi care nu sunt obișnuiţi cu interacţiunile calde și hrănitoare emoţional, ei fiind nevoiţi să înveţe mult mai târziu ceea ce ar fi trebuit să asimileze în perioada copilăriei mici.

Chipul mamei deprimate este similar celui din cadrul experimentului „feţei imobile”. Absenţa semnalelor nonverbale privează copilul de sprijin și direcţie. Chiar și un simplu zâmbet are o putere incredibilă de a încuraja copilul care face primii lui pași, de a comunica siguranţă și acceptare și de a invita copilul să relaţioneze. Cum altfel ar putea copilul mic să știe că mama este bine? într-un mod similar, și o privire plină de surpriză sau dezaprobare poate ajuta copilul să se orienteze în mediul său. Răspunsurile mamei reprezintă un sprijin important în procesul de explorare a lumii.

Mama absentă emoţional nu este capabilă să asigure multe dintre funcţiile Mamei Bune, dar probabil cel mai important este faptul că inima ei nu îi este disponibilă copilului. Deși alte mame pot eșua în a asigura anumite funcţii ale Mamei Bune – cum ar fi ghidarea, încurajarea și protecţia –, el creează totuși o legătură. Mama neajutorată, spre exemplu, creează o conexiune bazată pe propriile nevoi mai degrabă decât pe cele ale copilului. Mama care controlează în exces copilul se află adesea atât în legătură cu el, cât și într-un proces de identificare excesivă cu acesta.

DE CE A FOST MAMA ATÂT DE ABSENTĂ ÎN PLAN EMOŢIONAL?

Iată câteva cauze frecvente:

Se afla într-o perioadă prelungită de doliu.

- Avea prea mulţi copii de care să se îngrijească.
- Era instabilă mental sau deprimată.
- Aţi fost separaţi de circumstanţe externe (război,

dezastre naturale, calamităţi economice, închisoare…).

Aţi început pe picior greșit și nu aţi creat un atașament. Maternajul a fost dificil pentru ea, iar acest lucru a activat conflicte interne și/sau rușine.

Avea răni narcisice și a fost prea ocupată să-și împlinească propriile nevoi.

Nu știa cum să gestioneze maternajul, sentimentele de vinovăţie şi inadecvare determinând-o să evite contactul. Era ocupată îngrijindu-se de altcineva (un părinte bolnav, un partener…).

Era copleșită de sarcini practice – de exemplu, familia îşi muta frecvent domiciliu.

Era dependentă de alcool sau droguri.

Lucra două sau mai multe slujbe pentru a vă întreţine.

Era o „femeie de carieră”, iar acest lucru îi consuma toată energia.

Mergea la școală (care nu se mai termina!).

Era prea ocupată cu legăturile ei romantice sau sexuale.

Era ea însăși doar un copil.

Era obosită, epuizată sau bolnavă.

Nu îşi dorea să fie acolo. Poate că nici nu și-a dorit un copil. Nu a avut o relaţie bună cu propria mamă, astfel că i-au lipsit reperele pentru ceea ce înseamnă să fii un părinte atent și implicat.

Îi era teamă să-și arate iubirea, pentru că se temea să aibă legături profunde.

A crezut că vă erau satisfăcute nevoile sau poate că alţii îi spuneau să nu vă ofere prea mult pentru a nu vă răsfăţa.

Îşi consuma toată energia încercând să se protejeze de un partener furios sau abuziv.

Era amorţită din punct de vedere emoţional din cauza medicamentelor.

Se detașa emoţional pentru a se proteja de suferinţa provocată de conflicte nerezolvate din propria copilărie.

CUM INTERPRETEAZĂ UN COPIL ABSENTA MAMEI

Dacă reducem aceste cauze la trei mesaje principale, ceea ce aude copilul care are parte de un maternaj deficitar sună astfel:

Nu am nimic de oferit.

- Ceri prea mult. Nevoile tale sunt prea mari.
- Nu îmi pasă cu adevărat de tine.

Atunci când un copil percepe faptul că mama nu are nimic de oferit, undeva, în adâncul său, el va fi adesea plin de compasiune. Farah, spre exemplu, mi-a mărturisit: „Simţeam că mama suferea și era nefericită, așa că am încercat să nu-i cer prea multe”. Știind că mama era stresată, Farah și-a diminuat nevoile pe cât de mult cu putinţă. în mod curios, mama ei a comentat, mult mai târziu, în legătură cu faptul că Farah ˇs-a separat de ea în mod prematur. Cum să rămâi conectat cu cineva care este rareori prezent? Farah a spus că mesajul pe care l-a primit de la mama ei a fost: „Nu te baza pe mine”. Ea nu a făcut decât să se conformeze.

Deși în unele aspecte situaţia poate fi mai ușor de gestionat atunci când copilul percepe faptul că mama nu are iubire și atenţie de oferit, este extrem de dificil ca un copil să nu se învinuiască pentru acest lucru și este încă și mai greu atunci când mama pare să ofere afectivitate altcuiva. Cum ar putea un copil înţelege acest lucru altfel decât ca pe o respingere?

Există, de asemenea, o diferenţă între ceea ce percepe un copil a cărui mamă lucrează două slujbe și vine acasă epuizată și ceea ce percepe cel a cărui mamă este acaparată tot timpul de convorbirile telefonice amuzante cu prietenele ei. Atunci mesajul devine: „Sunt prea ocupată ca să mai am timp *pentru tine”.* Atunci când mama ar putea face mai mult, dar îi lipsește motivaţia, vom ajunge să credem că ei nu îi pasă cu adevărat de noi. Dacă ea pare împovărată atunci când ne răspunde, vom simţi că cerinţele noastre înseamnă prea mult pentru ea.

Poate fi util să reflectăm asupra modului în care am perceput lipsa disponibilităţii mamei în copilărie. Dacă aţi

cultivat o relaţie cu copilul interior (vom analiza acest aspect în capitolul 11), ascultaţi atent și încercaţi să înţelegeţi modul în care ˝s-a simţit acest copil. Dacă nu puteţi accesa această experienţă, rămâneţi în prezent și reflectaţi asupra modului în care aţi fi putut interpreta lipsa de disponibilitate a mamei. Vă sugerez să scrieţi aceste presupuneri, să reveniţi la ele în urma lecturii următoarelor capitole (sau chiar mult mai târziu) și să le evaluaţi în mod obiectiv.

ATUNCI CÂND MAMA ESTE SINGURA PREZENTĂ

Din păcate, există cazuri în care o mamă mai puţin adecvată este singura figură de îngrijire prezentă în casă. Absenţa unui tată (sau a unei a doua figuri materne) îngreunează și mai mult experienţa copilului care primește un matemaj inadecvat. Nu există nimeni altcineva căruia să-i poată cere ajutor, iar legătura fragilă cu mama devine chiar și mai vitală.

O convingere frecventă este aceea că o parte din rolul tatălui este de a ajuta copilul să se separe de mamă. în timp ce mama reprezintă cuibul și relaţia fuzională timpurie, în care copilul nu se percepe pe sine ca fiind separat de mamă, tata reprezintă lumea de dincolo de mamă și o punte către exterior. Fie că relaţia cu mama este satisfăcătoare sau nu, este mult mai dificil pentru un copil să se îndepărteze de orbita mamei atunci când ea este singurul părinte prezent.

Deși a fi copil unic nu reprezintă un dezavantaj major atunci când mama este capabilă și bine acordată la nevoile acestuia, un copil unic va suferi enorm dacă va fi crescut de un părinte perturbat.

DE CE UNII COPII SUFERĂ MAI MULT

Există multe motive pentru care copiii crescuţi de aceiași părinţi ar putea avea experienţe foarte diferite. Fiecare copil este născut într-un moment diferit al vieţii mamei, în circumstanţe diferite în cadrul familiei și al lumii înconjurătoare, având o structură unică de personalitate. Cercetările au confirmat ceea ce orice părinte atent știe:

unii copii sunt mai rezilienţi și mai relaxaţi decât alţii. Copiii născuţi cu un temperament mai sensibil sunt perturbaţi, în calea lor, de obstacole pe care fraţii mai puţini sensibili de abia dacă le observă. Astfel unul dintre motivele pentru care copiii crescuţi de aceiași părinţi au experienţe atât de diferite este faptul că fiecare dintre ei este înzestrat cu o fiziologie, un atașament și nişte circumstanţe unice.

Un alt motiv îl constituie faptul că părinţii nu îşi tratează copiii la fel. Deși primul nostru impuls poate fi de a milita pentru tratamentul egal al copiilor, problema se dovedește a fi mai nuanţată de atât. Da, părinţii nu ar trebui să creeze dificultăţi suplimentare unuia dintre copii și nu ar trebui să dea dovadă de favoritism, dar ei trebuie totuși să arate faptul că observă diferenţele și aptitudinile specifice ale fiecărui copil și să răspundă acestora în mod adecvat. Atunci când fraţii sunt îmbrăcaţi la fel, implicaţi în aceleași activităţi extrașcolare și când acestora li se oferă aceleași jucării, individualitatea copiilor este negată și poate ajunge să nu se mai dezvolte niciodată.

Am putea spune că părinţii buni nu îşi tratează copiii exact în același fel din motive întemeiate (ei sunt sensibili la diferenţele dintre copiii lor), în vreme ce părinţii inadecvaţi nu îşi tratează copiii la fel doar din pricina propriilor prejudecăţi. Aceștia ar putea favoriza copiii cu un temperament mai ușor de gestionat, pe cei care aparţin genului preferat de părinţi sau pe cei cu care se pot mândri în public (copilul fiind, în acest caz, o extensie a părintelui). Părinţii narcisici ar putea favoriza copilul care nu îi va eclipsa.

Există, în cazul mamei, motive pentru tratamentul inegal al propriilor copii pe care nu le vom cunoaşte niciodată. Uneori, o mamă poate fi prezentă pentru un copil mai puţin sensibil și solicitant, dar nu și pentru unul mai sensibil (căci se îndoiește de capacitatea ei de a-i răspunde cum trebuie). Sau copilul poate fi similar mamei, iar ea îşi proiectează propria umbră (propriile trăsături inacceptabile) asupra copilului ce-i seamănă mai mult. Sau

un anumit copil îi amintește mamei de cineva cu care are o relaţie perturbată – poate chiar de propria ei mamă.

În unele cazuri, mama este pur și simplu epuizată. Adesea, ea se implică cel mai mult în relaţia cu primul copil, dar, în momentul în care apare cel de-al treilea copil, ea poate ajunge în situaţia în care repetă mecanic gesturile de îngrijire, încercând să gestioneze situaţia cât mai eficient cu putinţă. Imaginaţi-vă o mamă cu nouă sau zece copii! în cadrul familiilor mari, primii copii preiau adesea responsabilităţi ce ţin de creșterea fraţilor mai mici, acţionând ca mame-surogat. Bineînţeles că bebelușul aflat în această situaţie nu știe faptul că mama este epuizată; el știe doar că mama nu este acolo pentru el.

Alteori primul copil este cel respins; observ acest lucru ca fiind predominant în cazul sarcinilor nedorite, în care mama are resentimente pentru faptul că a fost împinsă în această situaţie, alături de un partener pe care l-ar fi părăsit sau care a părăsit-o odată cu apariţia sarcinii. Copiii știu când nu sunt doriţi. Am convingerea că mulţi percep acest lucru încă din uter.

Din nefericire, dinamica ţapului ispășitor poate fi instituită chiar și de fraţi. Atunci când are loc abuzul între fraţi, acest lucru sugerează, în general, faptul că 1) copilul abuziv nu a avut parte de un parentaj adecvat și că 2) părinţii nu asigură tratamentul respectuos al copiilor și siguranţa acestora, eșuând în a-și îndeplini responsabilităţile. Este mult mai dificil pentru un copil să fie ţinta abuzului fraţilor și a părinţilor deopotrivă.

DISTANŢAREA RECIPROCĂ

Nu am văzut până acum niciun caz în care copilul (ajuns adult în prezent) să se fi ˇîndepărtat de o mamă care a fost acolo, pentru el, în mod constant.60 Cercetările legate de atașament indică faptul că, atunci când un copil se împotrivește dorinţei instinctive de a se atașa de mamă, acest lucru se datorează faptului că aceasta este percepută ca fiind realmente inaccesibilă. Teoria mea de bază constă în ideea că un copil se îndepărtează de mamă ca mecanism de apărare, atunci când este rănit și dezamăgit. Copiii se

îndepărtează pentru că este prea dureros să ceri ajutorul cuiva și să nu fii luat în seamă.

Mamele, ființe umane imperfecte, pot reacționa la propriile frici de a fi nedorite și respinse de copil. Ele se îndepărtează, ca reacție la propria durere. Mama și copilul pot intra astfel într-o dinamică de oglindire reciprocă în care se resping unul pe altul, construind ziduri ca reacție la lipsa de disponibilitate a celuilalt.

Timp de un an, ziarul meu local a urmărit povestea unei fete adolescente care împreună cu iubitul ei a plănuit uciderea propriei mame, pe care iubitul fetei a executat-o. Amândoi au prezentat semne de psihopatie severă, fără să dea dovadă de regret sau de alte emoții. Deși sunt conștientă de furia resimțită de majoritatea copiilor care au parte de un maternaj inadecvat, m-am simțit inconfortabil reflectând la situația unui copil atât de rece față de propria mamă. Un psiholog a depus mărturie în privința faptului că fata respectivă își reprimase emoțiile în urma neglijării severe, a abuzului verbal și abuzului fizic ocazional, trăite de-a lungul a mulți ani în relația cu mama ei alcoolică și furioasă. Evaluatorii au declarat că fata dispunea de maturitatea afectivă a unui copil în vârstă de opt ani. ˇS-a mai spus, de asemenea, că respectiva fată „înflorise” pe perioada în care locuise cu o mătușă, într-un mediu familial pozitiv. Această poveste este un exemplu tragic al rănilor adânci provocate în cadrul unei relații toxice dintre părinte și copil, atunci când emoțiile normale de afecțiune reciprocă sunt distorsionate de o oglindire reciproc defensivă, această dinamică ducând la reprimarea emoțiilor și la o reactivitate scăpată de sub control.

Din fericire, în majoritatea cazurilor, nu se ajunge la aceste extreme, dar procesul negativ de oglindire este evident. Spre exemplu, mamele care și-au îngrijit copiii din obligație sunt îngrijite la rândul lor de aceștia, în anii bătrânești, cu un sentiment similar al obligației. Ambii participant trebuie să se schimbe pentru a ieși din dinamica îndepărtării reciproce. Unul dintre aceștia trebuie să ofere ceva nou, iar celălalt trebuie să răspundă

în mod pozitiv. Vom explora problema complexă a schimbării acestui dans inconștient în ultimul capitol al cărţii. Vă invit acum să analizăm experienţa traiului cu o mamă absentă emoţional.

5

6.

Traiul împreună cu o mamă absentă emoţional

5

La nivel colectiv, dispunem de imagini a ceea ce înseamnă traiul cu o mamă „bună”, grijulie, respectiv cu o mamă „rea” ca o zgripţuroaică. Ceea ce nu este recunoscut la nivel colectiv este fenomenul mamei care aparent se poartă adecvat, dar, de fapt, este absentă emoţional. Ea asigură, în general, satisfacerea nevoilor fizice ale copilului, dar îi lipsesc multe dintre funcţiile Mamei Bune evidenţiate în capitolele anterioare. Acesta este aspectul pe care îl vom explora acum.

CINE E FEMEIA ACEASTA CU MASCĂ?

Unii dintre noi îşi amintesc de serialul *The Lone Ranger* („Călăreţul singuratic”). La sfârșitul fiecărui episod, apărea întotdeauna cineva care întreba: „Cine e bărbatul acesta cu mască?” Eroul serialului era un personaj unidimensional pe care nu îl vedeam niciodată fără mască.

În mod similar, pentru cei care au primit un matemaj insuficient, mama nu este niciodată văzută în întregul ei. în unele cazuri, ea se ascunde în dormitor. Alteori, mama se ascunde în spatele unei feţe imobile, lipsite de expresie. Uneori, ea afișează un zâmbet formal, pentru a ieși în lume. în cazuri extreme, mama este o figurină de carton pentru copil.

O parte din procesul de vindecare constă în „demascarea” mamei, în explorarea vieţii ei și a forţelor care au modelat-o. (Primele două exerciţii din capitolul 14 vă pot fi de ajutor pentru această sarcină.)

Uneori, aceste femei ce poartă mască sunt ajutate să se ascundă și de către soţii lor. Mă gândesc la mama a șase copii al cărei soţ i-a atenţionat întotdeauna pe aceștia: „N-

o supăraţi pe mama". Atunci când am explorat această dinamică, ˇs-a dovedit că mama nu avea cu adevărat nevoie de acea protecţie pe care o folosea pentru a evita preluarea unui rol activ în relaţia cu copiii ei. în astfel de cazuri, mama devine similară unei păpuși dintr-un set de figurine de porţelan decât unei persoane reale pe care o putem simţi, mirosi și cu care putem interacţiona.

Contextul cultural reprezintă, de asemenea, un factor de influenţă. în special înaintea anilor 1970, majoritatea femeilor nu-și puteau imagina că există și opţiunea de a nu fi mame. Cursul vieţii unei femei includea inevitabil căsătoria şi întemeierea unei familii, fie că aceasta era înclinaţia naturală a femeii, fie nu. Rezultatul acestei mentalităţi (atunci și acum) este faptul că femei nepregătite pentru acest rol devin mame. Ele sunt, așa cum ˇs-a exprimat o femeie, „mame fără voie". Acestea ˇs-ar fi simţit mai confortabil făcând altceva, poate construindu-și o carieră sau activând în diverse domenii artistice. Creșterea copiilor pur și simplu nu este chemarea lor.

Bărbaţilor li ˇs-a permis dintotdeauna acest lucru. Când eram eu mică, nu așteptam foarte mult de la taţi, în afară de sprijinul financiar. Dacă ei nu erau în mod natural înclinaţi către parentaj, acest lucru era mult mai puţin vizibil, pentru că, oricum, ei nu prea făceau parte din tabloul de ansamblu. Odată cu implicarea crescândă a taţilor din ultimii ani, mulţi dintre copiii din ziua de azi vor avea amintiri cu taţii lor oferindu-le grijă și hrană emoţională, precum și îndeplinind diverse alte funcţii ale Mamei Bune (v. cap. 2).

Acest lucru le oferă tinerilor şansa de a cunoaşte mai multe faţete» >»

ale taţilor lor, fiind mult mai puţin predispuși să întrebe mai târziu: „Cine era bărbatul acesta cu mască?" Parentajul bun asigurat de tată a compensat întotdeauna, cel puţin parţial, golurile lăsate de o mamă absentă emoţional.

FIRIMITURILE LĂSATE DE MAMĂ

Parcurgând lista pe care am creat-o (cea cu funcţiile mamei), mulţi dintre cei pe care i-am intervievat (incluzând cititorii și clienţii mei) mi-au mărturisit faptul că mamele lor nu au îndeplinit niciuna dintre acele funcţii ale Mamei Bune. Se pare că atunci când mama dispare, ea nu mai este de găsit în niciun loc. în cadrul acestui capitol, vă prezint ceea ce am găsit atât în timpul procesului de cercetare, cât și în timpul practicii mele terapeutice. Iată o prezentare generală.

Uneori, mama asigură atât de puţină ordine în viaţa copilului, încât acesta ajunge să nu aibă nicio idee despre viaţa unui cămin sau despre ritmul zilelor. O sufragerie ar trebui să aibă mobilă pe care să ne așezăm? O familie poate mânca împreună la masă? Copiii au o oră de culcare? Toate acestea sunt noutăţi. Structura de bază pentru viaţa de zi cu zi lipsește.

Interacţiunile care formează scheletul unui sentiment sănătos de sine lipsesc, la rândul lor, sau sunt prea puţine, conducând la o serie de probleme pe care le vom explora în următorul capitol. Un element esenţial al dezvoltării sentimentului de sine al copilului îl constituie oglindirea (vezi secţiunea „Mama ca oglindă” din cap. 2); din păcate, aceasta este rareori oferită de mamele absente emoţional.

Acestor mame le lipsește pregătirea necesară pentru a gestiona emoţiile și, în general, nu au toleranţă pentru acestea. Ele nu știu nici măcar cum să gestioneze plânsul copiilor, uneori ajungând să spună lucruri agresive ca „Nu mai plânge sau îţi trag eu una, ca să ai de ce să plângi!” Alteori copiii nu sunt învinuiţi în mod direct pentru faptul că îşi exprimă emoţiile, dar acestea sunt, în schimb, ignorate, iar copiilor li se oferă apreciere doar atunci când îşi reprimă sentimentele de tristeţe sau „slăbiciune”.

Atunci când lauda și încurajarea sunt prezente, acestea vizează de cele mai multe ori rezultatele obţinute. Acești copii sunt lăudaţi pentru ceea ce mamele lor valorizează (de ex.: performanţa școlară), dar sunt rareori lăudaţi și apreciaţi pentru ceea ce sunt. De cele mai multe

ori, mama imatură sau narcisică nu observă şi nu apreciază ceea ce este diferit de ea. Astfel de mame îşi răsplătesc copiii atunci când aceștia o oglindesc sau se conformează ideii ei despre cum ar trebui să fie copiii, fără a sprijini în mod activ șinele unic al acestora.

Aceste mame distante sunt de obicei mai atente atunci când copilul este bolnav; dar, și atunci, conform amintirilor copiilor lor, ele nu îi ating cu afecţiune și nu îi îmbrăţișează. Alţi clienţi îşi amintesc doar de atingeri reci, automate. Pentru unii copii ce se îmbolnăvesc, mama este pur și simplu o faţă îngrijorată care stă în uşă.

Comparativ cu imaginea noastră a maternajului ideal, mulţi dintre noi au primit foarte puţin. E ca atunci când raftul din bucătărie ˇs-a golit și au mai rămas doar niște firimituri.

LIPSA ÎNDRUMĂRII

Un alt element esenţial care lipsește aproape cu desăvârșire în cazul celor care au primit un maternaj insuficient este ghidarea. Una dintre funcţiile Mamei Bune este de a-și învăţa copilul să gestioneze sarcinile dificile și cele care îi depășesc abilităţile. Mama Bună îşi ajută copilul să evalueze ce anume poate gestiona, ce îi depășește forţele și cum să se retragă dintr-o astfel de situaţie. Ea croiește sarcina pe măsura capacităţilor copilului. Atunci când nu primim acest lucru (și nu îl învăţăm ulterior pe alte căi), nu știm cum să ne orientăm în drumul prin viaţă. Una dintre reacţiile la această situaţie este de a ne prăbuși în faţa unei sarcini dificile și de a nu mai căuta soluţii. O alta este de a ne arunca înainte, fără o bună pregătire sau fără a ţine cont de propriile limite.

Imaginaţi-vă modul în care o mamă pricepută îşi ajută copiii să-și facă bagajul pentru tabăra de vară sau să îşi selecteze cursurile opţionale de la școală fără să se împovăreze. Mama Bună îşi învaţă copilul cum să se adapteze situaţiilor solicitante, luând în considerare propriile nevoi și limite (cum ar fi oboseala, stresul și foamea). Atunci când vrem să ne înhămăm la lucruri prea

grele, Mama Bună spune: „E prea mult, iubire. Hai ˇs-o luăm mai ușor”.

Ceea ce descriu aici este o combinaţie a rolurilor mamei ca mentor (oferind ajutor adaptat nevoilor) și al mamei ca factor modulator (protejând copilul de suprasolicitare). Atunci când primim acest tip de îndrumare în copilărie sau învăţăm singuri să ne orientăm, ne punem întrebarea: „Cât de mare trebuie să fac pasul? Când este deja prea mare?” Putem apoi identifica de ce anume avem nevoie pentru a putea face un pas și mai mare.

O femeie a povestit cum mama sa îi arătase cum să facă anumite lucruri, cum ar fi pregătirea unei salate și spălatul vaselor, dar nu o învăţase cum să trăiască – cum să poarte o conversaţie sau cum să relaţioneze, cum să-și gestioneze emoţiile și alte aspecte importante. Astfel de mame par să nu-și fi asumat niciodată rolul de mentor sau poate l-au îndeplinit cu foarte multă nesiguranţă.

Un bărbat a descris modul în care mama sa a părut să fie dispusă să-l asculte ocazional, dar a evitat să se implice cu adevărat în viaţa lui, probabil temându-se să nu fie intruzivă. Ea nu și-a invitat niciodată copiii să vină la ea cu probleme sau nevoi. Este responsabilitatea mamei să construiască fundaţia acestei dinamici. Copiii nu pot ghici când este în regulă și când nu ca să îi ceară mamei ajutorul.

CONEXIUNI CARE AU LIPSIT

Una dintre întrebările pe care le-am pus în timpul interviurilor mele a fost: „Dacă i-aţi putea oferi mamei o calitate care i-a lipsit, ce calitate ar fi aceasta?” De cele mai multe ori, răspunsul a avut de-a face cu aptitudinea de a forma o legătură afectivă. în general, celor intervievaţi a părut să le lipsească conexiunea cu mama, iar câţiva au perceput, de asemenea, faptul că mama nu a legat relaţii afective cu nimeni altcineva.

Adesea, adulţii care au avut parte de un matemaj insuficient nu au amintiri în care mama să fi fost apropiată de ei. Ei nu îşi amintesc să fi fost ţinuţi în braţe, priviţi cu

iubire sau receptaţi la nivel afectiv în momentele importante ale vieţii lor. A fi receptat la nivel afectiv înseamnă ca ceilalţi să intre în contact cu trăirile noastre într-un mod care să ne facă să simţim că ei ne înţeleg cu adevărat. Ei știu prin ceea ce am trecut și ce înseamnă această experienţă pentru noi. în general, percepem acest lucru prin empatie și oglindire. Nu este posibil ca alţii să ne cunoască experienţele cu exactitate, dar ne dorim ca ei să încerce să o facă. Ne dorim să le pese de trăirile noastre. Atunci când suntem îndepărtaţi sau subapreciaţi sau atunci când ni se spune că ne simţim altfel decât știm că ne simţim, suntem lăsaţi singuri.

Carol a descris un incident care a avut loc atunci când ea avea șase ani. Viaţa ei a fost pusă în pericol timp de câteva momente, iar ea a gestionat acest lucru cu succes. Când i-a povestit mamei ei scena, aceasta a negat existenţa pericolului și ˇs-a comportat de parcă povestea lui Carol nu ar fi fost plauzibilă, ratând astfel un moment important din viaţa fetei sale. Ea ar fi putut foarte ușor să-i ofere un mesaj al Mamei Bune în acel moment, precum: „Ai fost atât de deșteaptă și de curajoasă, mă bucur tare mult că ești aici”. Acesta ar fi putut fi un moment în care Carol ˇs-ar fi simţit preţuită și iubită. în schimb, a lăsat-o cu impresia că nu se poate baza pe mama ei.

Aceste mame care nu se conectează nici nu comunică bine. Ele nu numai că ratează oportunităţi precum cea descrisă mai sus, dar nici nu reușesc să răspundă încercărilor de apropiere ale copiilor. O femeie a povestit faptul că, atunci când era adolescentă, i-a scris mamei o scrisoare în care se deschidea emoţional faţă de ea şi i-a

lăsat-o sub pernă, sperând să deschidă astfel o cale de comunicare, dar aceasta nu a menţionat-o niciodată.

Pentru cei care se simt iubiţi, realizarea faptului că alţi oameni nu au nicio amintire a apropierii și conexiunii pe toată perioada copilăriei poate fi șocantă, însă am întâlnit această situaţie înfricoșător de des. Ceea ce face acest lucru atât de greu de imaginat este faptul că intră

într-o contradicţie majoră cu imaginea noastră colectivă legată de cum ar trebui să fie o mamă.

MAMA CU GESTURI MECANICE

Imaginea pe care o avem asupra unei mame absente emoţional este cea a unei femei care nu este în totalitate umană. Un bărbat a mărturisit faptul că și-a perceput părinţii ca pe niște statui; ei nu păreau a fi niște fiinţe umane reale. Alţii au descris sentimentul de a nu simţi că au aproape o inimă umană sau că mama „nu e reală”.

Alma mi-a spus că şi-o amintește pe mama ei ca persoană, îşi amintește că aceasta a fost acolo, dar nu are absolut nicio amintire a interacţiunilor cu ea. Alma ˇs-a simţit ca o nonpersoană faţă de mama sa, ca și cum nu ar fi existat. Ea ˇs-a simţit acasă mai degrabă în căsuţa din copacul din curte decât lângă mama ei. Aș sugera că acesta este rezultatul unei mame care nu a oferit concreteţe interacţiunilor cu fiica sa.

Multe dintre aceste mame au fost preponderent deconectate, trăind în propria lor lume. Este posibil ca lucrurile să nu fi stat întotdeauna astfel, dar să fi existat perioade frecvente marcate de această absenţă afectivă. Suspectez că respectiva stare de deconectare ar fi putut fi corelată cu traume nerezolvate, durere și depresie.

Bineînţeles, dacă o mamă este absentă emoţional, acesteia îi va fi imposibil să se acordeze la nevoile copilului. Mă refer aici atât la nevoile specifice ale diverșilor copii, cât și la nevoile copiilor în general. Am enumerat mai sus câteva dintre aspectele inerente unui copil – condiţia de a nu se fi dezvoltat încă și absenţa competenţelor, abilităţile limitate, dependenţa, nevoia de afecţiune și de a fi ţinut în braţe, nevoia de protecţie, ghidare și îndrumare etc. Am observat faptul că aceste „mame cu gesturi mecanice” nu au toleranţă pentru lumea așa cum este ea percepută și trăită de către copil. Acești părinţi (de obicei, amândoi) par să se simtă mai confortabil privindu-și copiii ca pe niște mici adulţi. Acestora nu li se permite să fie gălăgioși, exuberanţi sau dezordonaţi;

încercările lor de apropiere sunt, de asemenea, respinse în majoritatea timpului.

Uneori, mama este în mod evident nefuncţională în acest rol. Cele mai înșelătoare sunt cazurile în care ea arată ca o mamă adecvată, îndeplinind multe dintre sarcinile vizibile pe care ea le consideră ca fiind îndatoririle centrale ale unei mame, dar este percepută de copiii ei ca fiind absentă sau neacordată. Unele dintre aceste mame pot chiar considera că ˇs-au adaptat în mod fericit la rolul lor matern. Definiţia pe care ele o dau maternajului este însă foarte diferită de cea oferită de noi! Atenţia lor este îndreptată asupra hainelor curate și bunei educaţii a copiilor, precum și asupra mascării conflictelor familiale.

În multe case, există presiunea menţinerii iluziei unei familii fericite. într-unul dintre aceste cazuri, tatăl le-a spus copiilor în mod repetat faptul că au o mamă minunată. Aceasta însă îşi petrecea majoritatea timpului în dormitorul ei, forţându-se să participe la sărbătorile importante, atunci când salvarea imaginii era importantă.

Adesea, copiii acestor mame cresc cu convingerea că au fost iubiţi, dar fără să se *simtă* iubiţi. Acest lucru este valabil în special în cazurile în care mama face eforturi în direcţia unor activităţi care vizează copilul, spre exemplu ședinţele cu părinţii de la școală sau organizarea unei petreceri de naștere. Deoarece copiii nu au posibilitatea de a pleca de acasă, fiind complet dependent! de părinţi, ei vor reprima adesea din experienţa conștientă orice sentimente de a fi neiubiţi. Acestea erup mai târziu, în timpul terapiei, atunci când adultul se confruntă cu probleme legate de stima de sine sau reapar în cadrul relaţiilor de vârstă adultă.

Câteva dintre aceste mame învaţă să se conecteze mai târziu în viaţă, dar majoritatea nu o fac. O mamă i-a spus fiicei ei (acum de vârstă mijlocie) „te iubesc” abia după ce a citit în ziar, în rubrica de sfaturi pentru cititori, faptul că o mamă ar trebui să spună acest lucru copiilor ei.

Așa cum este de așteptat, aceste mame distante

emoţional nu și-au atins copiii de prea multe ori, provocându-le acestora dorinţa intensă de a fi atinși sau, la antipod, aversiunea faţă de atingere. Adesea, în cazul acestor mame distante, atingerea este adusă în relaţie atunci când acestea îmbătrânesc, iar copiii, acum vindecaţi, aduc mai multă căldură în cadrul relaţiei. Uneori, mamele fac încercări de apropiere atunci când ajung văduve, singure sau au nevoie de sprijin. De cele mai multe ori, mama „mecanică” devine umană de-abia în anii bătrâneţii.

SE UITĂ CINEVA DUPĂ MINE? îl PASĂ CUIVA DE MINE?

Imaginea acestui tip de părinţi, așa cum reiese din cele de mai sus, este una de deconectare extremă. Mama și tata lipsesc deopotrivă.

Unul dintre modurile în care se reflectă acest lucru este lipsa semnificativă a supravegherii. Am auzit despre cazuri în care copii în vârstă de doi ani ies din casă de unii singuri, iar aceste cazuri se înmulţesc atunci când este vorba despre copii în vârstă de trei sau patru ani. Aceștia merg singuri de la școală ori la magazin și sunt adesea trimiși fără supraveghere să îndeplinească sarcini; o astfel de situaţie este considerată astăzi de majoritatea oamenilor a fi inadecvată și periculoasă. Atunci când dentistul unui băieţel de opt ani a telefonat-o pe mama acestuia, ea a avut convingerea că băiatul trebuie să se fi purtat urât. Nu își putea imagina faptul că a-și trimite copilul la dentist de unul singur la acea vârstă ar putea fi un lucru copleșitor pentru acesta.

Unii părinţi deconectaţi nu par să își dorească să știe ce fac copiii lor. Atunci când un adolescent obișnuia să-i spună mamei lui unde mergea sau ce urma să facă, aceasta îi răspundea: „Nu îmi pasă”.

Copiii, în special în perioada adolescenţei, își pot dori să nu răspundă în faţa nimănui pentru propriile fapte, dar acest lucru își are preţul său. Cel mai adesea, copiii și adolescenţii respectivi nu și-au dezvoltat încă o judecată matură, cu ajutorul căreia să ia decizii înţelepte, iar lipsa

unor limitări puse comportamentelor lor este percepută ca nepăsare din partea adulţilor. Atunci când Bobby a căzut de pe bicicletă și a avut nevoie de cusături chirurgicale, mama lui l-a pedepsit pentru o perioadă scurtă, limitându-i ieșirile în curtea din spate. Băiatul a constatat că acest lucru l-a bucurat, deoarece a fost pentru prima dată când a simţit că mamei lui îi păsa de el.

În multe dintre aceste familii, nu există, aproape deloc, conversaţii reale. Este prezent un nivel minim de comunicare funcţională, dar nicio discuţie despre activităţile sau prietenii copilului. Comparaţi această situaţie cu cea a părinţilor care vorbesc cu copiii lor despre fiecare parte esenţială a vieţii lor, care cunosc schimbările ce se produc în jurul copiilor, visurile și fricile acestora, care îi sprijină atunci când se îndoiesc de sine și care se bucură chiar şi de cele mai mici succese.

Lipsa implicării descrise aici înseamnă neglijare. Nu este neglijarea trăită de copiii cărora le lipsesc mâncarea și adăpostul; ci este neglijare emoţională. Cicatricile lăsate de această lipsă de implicare și hrănire emoţională sunt semnificative. Case fără jucării, copiii care nu sunt trataţi ca niște copii sau care le sunt străini părinţilor – acestea sunt eșecuri majore.

Traiul cu o mamă deconectată, mai ales atunci când este dublat de un tată absent sau la fel de distant, este echivalent cu traiul de unul singur pentru un copil.

La care domenii ale vieţii dumneavoastră a fost mama conectată şi fată de care a fost indiferentă?

J 5

Dacă aţi crescut și cu un tată, ˇs-a purtat la fel ca mama sau a avut propriul tipar de reacţii?

COMPLET NEȘTIUTOARE

J

Am observat faptul că aceste mame absente emoţional sunt adesea complet neștiutoare în legătură cu efectul (timpuriu sau întârziat) pe care rolul lor îl poate avea asupra problemelor copiilor lor.

Atunci când o femeie de vârstă mijlocie i-a destăinuit

recent mamei sale cât de dificilă a fost perioada copilăriei, mama i-a răspuns: „Dacă am fi știut cât de nefericită ai fost în copilărie, noi ţi-am fi asigurat medicaţia necesară pentru a-ţi ridica moralul”. Deși această afirmaţie reflectă un oarecare sentiment de sprijin și de grijă, dar și o preocupare (determinată de curentul cultural) legată de sănătatea mentală, ea ignoră complet posibilitatea ca ceea ce lipsise să fi fost un plus de iubire (exprimată prin oricare dintre rolurile Mamei Bune). Cred că unor mame le scapă acest lucru, pentru că, în percepţia lor, ele îşi iubesc cu adevărat copiii. Acestea pur și simplu nu știu cum să o arate într-un mod pe care copiii să îl înţeleagă.

CÂND N-AI CUI SĂ CERI AJUTORUL

Știm cu toţii faptul că uneori se întâmplă lucruri rele în lume, astfel că, pentru a ne putea dori să trăim în lume, avem nevoie să credem că există locuri în care ne putem retrage pentru ajutor.

În secţiunea „Mama ca adăpost” (din cap. 2), am descris-o pe mama ca locul în care ne putem întoarce oricând pentru adăpost, ajutor și alinare. Acest lucru nu e valabil pentru cei care au primit un matemaj insuficient. Niciunul dintre oamenii pe care i-am intervievat nu și-a putut aminti un moment în care ˇs-a îndreptat către mamă pentru ajutor și au primit un răspuns satisfăcător. Majoritatea a învăţat de timpuriu să nu ceară ajutorul nimănui. Un bărbat şi-a amintit cum, de fiecare dată când i-a cerut mamei ceva în copilărie, ea i-a răspuns: „Și pentru ce ai nevoie de asta?” Adesea copiii acestor mame simt că vor fi pedepsiţi pentru faptul că cer ajutorul. Sentimentul lor este că mama nu vrea să fie deranjată.

Am observat un tipar tulburător al mamelor incapabile să răspundă apelurilor pentru ajutor, chiar și atunci când copiii au ajuns la maturitate. Un număr semnificativ al celor intervievaţi de mine și care primiseră un matemaj insuficient au atins un punct în viaţa adultă tânără în care sănătatea lor mentală ˇs-a prăbușit și ar fi avut nevoie de sprijin. Naomi tocmai îşi vizita mama atunci când psihiatrul ei a sunat-o la telefon. Când a terminat

apelul respectiv, Naomi ˇs-a întors către mama ei și i-a spus: „Sunt foarte deprimată. Am nevoie de ajutor!” Mama ei i-a răspuns: „Nu ai nevoie de ajutor. Singurul lucru de care ai nevoie e o baie caldă”. O altă mamă, în momentul în care fiul ei, în vârstă de douăzeci şi doi de ani, i-a mărturisit faptul că merge la psihiatru, a părăsit camera fără să îi adreseze acestuia vreun cuvânt.

Margaret și-a întrebat părinţii dacă poate locui cu ei în timpul în care soţul ei tânăr era internat în spital, situaţia lor fiind foarte precară și stresantă. Părinţii au refuzat să o ajute, ceea ce a condus la ani de distanţare între ei și la decizia lui Margaret de a nu mai apela niciodată la ajutorul lor.

O altă femeie și-a întrebat mama, în aparenţă foarte capabilă, dacă ˇs-ar putea baza pe ea în situaţia în care ar avea într-adevăr nevoie de ajutor. Răspunsul acesteia a fost: „Ar trebui să mă gândesc înainte”. Bineînţeles că mama în cauză nu a oferit ulterior niciun semn de confirmare. Această reacţie a contrastat puternic cu cea a socrilor respectivei femei, al căror răspuns, în faţa oricărei nevoi, a fost un necondiţionat „Vom fi acolo”.

Astfel, din păcate, vedem mame minimalizând problemele copiilor lor, mame care neagă existenţa problemelor semnificative care au loc chiar sub nasul lor, mame care îşi învinovăţesc copiii pentru că au nevoi firești şi mame care acţionează cu absolută indiferentă. Pentru a complica și mai mult lucrurile, vedem chiar și mame care se indignează atunci când copiii *nu* vin la ele când ei au o problemă, așa cum vom vedea mai departe.

Atunci când mama lui Sharon a descoperit faptul că fata ei făcuse un avort fără să îi spună, ea și-a luat la rost fiica în vârstă de cincisprezece ani. Poate că ˇs-a simţit rănită sau insultată; dar comportamentul ei a fost plin de furie. Ceea ce nu a comunicat însă a fost grija faţă de Sharon. Ea nu a întrebat cum și de ce se întâmplase acest lucru sau de ce Sharon nu ˇs-a simţit confortabil să-i spună de această problemă (chit că era în mod evident supărată că fata nu venise la ea să-i ceară ajutorul). Momentul

respectiv, în loc să fie unul în care Sharon ar fi putut simţi în sfârșit sprijin din partea mamei, nu a fost decât unul în care fata a fost certată de mama ei.

Credinţa copiilor că se pot îndrepta către mamă atunci când au probleme și nevoi este înrădăcinată devreme – la fel putem spune și în ce privește sentimentul că mama nu dorește să știe ce probleme are copilul, că nu are timpul sau energia să le gestioneze sau pur și simplu că nu poate fi de ajutor. Odată ce copilul devine adolescent, încercarea de a-i fi aproape în momentele dificile se încadrează de multe ori în categoria „prea puţin, prea târziu”.

V-aţi îndreptat către mama dumneavoastră în momentele în care aţi avut o nevoie semnificativă? Cum a răspuns aceasta? Cum a fost influenţată relaţia voastră de felul în care ea a reacţionat?

- Aţi apela la ajutorul ei acum (dacă e încă în viaţă)? Dacă nu, de ce?

Eșecul mamei de a oferi un adăpost, un loc la care se poate reveni, un spaţiu sigur îl va face pe copil să se simtă ca și cum ar fi orfan.

SENZAŢIA CĂ EȘTI ORFAN

J J

Cei care au primit un maternaj insuficient simt adesea că nu au mamă, iar faptul că au totuși o mamă complică destul de mult lucrurile. Sentimentul este acela de a fi orfan, chiar dacă în realitate există o persoană pe care restul lumii o recunoaşte ca fiind mama copilului care are senzaţia că e orfan. Modul în care acest sentiment al lipsei poate fi reconciliat cu realitatea este una dintre provocările pe care trebuie să le înfrunte copilul adult care a primit un maternaj insuficient. A nega această senzaţie înseamnă doar a perpetua sentimentul de abandon al copilului interior. O mare parte din vindecare constă în oferirea unui răspuns acestui sentiment de a fi orfan.

Un termen folosit adesea pentru a descrie acest fenomen este *complexul orfanului* sau *arhetipul orfanului.* Acesta se referă la sentimentul de a trăi fără părinţi și fără

iubire, complet singur în lume. Acest sentiment este adesea profund refulat, fiind foarte dureros de gestionat. O femeie a descris acceptarea acestui sentiment refulat de-a lungul anilor: *As putea să mor din atâta dorinţă de iubire.*

Studiind arhetipul orfanului, analista jungiană Rose-Emily Rothenberg observă existenţa unui sentiment al lipsei de valoare și a unei nevoi acute de sprijin. „El [orfanul] se simte ca fiind «cel vătămat» și are nevoie de toată grija pe care o poate obţine”. 61 Ea descrie un tipar de dependenţă și agăţare de orice și oricine pare că poate oferi o protecţie și o siguranţă de tip matern.

Unul dintre modurile prin care se manifestă acest sentiment este foamea de iubire care îi determină pe oameni să rămână în relaţii abuzive sau nesatisfăcătoare, deoarece nevoia este atât de mare, încât individul nu poate renunţa la partenerul său. în lipsa unui punct de reper interior legat de ce înseamnă să fii iubit, acești oameni simt adesea: *E mai bine decât nimic.* Alţii simt că este mai ușor (și mai familiar) să trăiască fără iubire decât să se apropie de vechea lor rană.

Această nevoie de hrană emoţională se extinde în afara relaţiilor de cuplu și se poate manifesta în moduri subtile, cum ar fi incapacitatea de a ne îndepărta de oricine ne oferă atenţie pozitivă. Am realizat că, timp de ani de zile, atunci când cineva făcea ceva frumos pentru mine, mă simţeam legată de persoana respectivă. Treptat, mi-am dat seama de faptul că hrana emoţională nu este atât de rară și că am libertatea de a decide, în cadrul fiecărei relaţii, când să îmi îndrept atenţia în altă parte. Un gest frumos nu este echivalentul unui contract pe viaţă.

Alţi oameni înfometaţi după afectivitate dezvoltă fixaţii asupra mâncării, în încercarea de a înlocui hrana emoţională cu cea fizică. Probabil pentru că acest lucru nu este posibil, satisfacţia nu va fi niciodată totală. O femeie conștientă de faptul că folosește mâncarea pentru a-și alina foamea emoţională atunci când este stresată a sugerat faptul că înfometarea emoţională ar putea fi cauza epidemiei de obezitate cu care ne confruntăm. Multe

persoane care au primit un maternaj insuficient suferă de tulburări de comportament alimentar, inclusiv de mâncatul compulsiv.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să explorați acest aspect.

V-ați simțit vreodată ca un „orfan”?

- Cum se manifestă foamea dumneavoastră de iubire?
- Care sunt modurile prin care vă mascați foamea de iubire, de sprijin și de protecție?

LIPSA UNEI ANCORE

Sentimentul de a fi conectați cu cineva reprezintă o ancoră importantă în viețile noastre. în lipsa acesteia, ne putem simți deconectați, pierduți și dezrădăcinați de lume. Acest sentiment este, uneori, descris prin imagini ale plutirii într-un spațiu negru, asemenea unui astronaut căruia i ˇs-a rupt cablul de legătură cu nava. Alții îl descriu ca pe o plutire pe mare, asemenea unor scânduri de lemn. Acest sentiment rămâne adesea în noi de-a lungul întregii vieți, cu excepția cazului în care depunem eforturi pentru a schimba această situație.

În lipsa unei mame calde care să acționeze ca o ancoră, există posibilitatea de a nu ne simți niciodată complet prezenți la nivelul relațional (condiție cunoscută, în cercurile psihologilor, drept „apărare schizoidă”). Cel mai probabil, nu ne vom „locui” niciodată complet propriul corp, ajungând să ne simțim mai degrabă ca niște extratereștri decât ca niște oameni. Putem continua să plutim de-a lungul întregii noastre vieți, fără a face parte vreodată dintr-o comunitate și fără a ne conecta profund cu altcineva.

Atunci când bebelușul este hrănit de o mamă care nu este complet prezentă, el nu are o ancoră de care să se agațe și pierde, de asemenea, conexiunea cu propriul corp. (Să ne amintim de modul în care bebelușul o urmează pe mamă în stările ei disociative, așa cum am descris mai sus.) Dacă nu suntem conectați la propriul corp, nu știm când ne este foame și când suntem sătui. Nu știm ce își dorește propriul corp sau de ce are acesta nevoie, pentru

că nu suntem complet prezenţi în el. Acest lucru contribuie la dezvoltarea tulburărilor de comportament alimentar, precum și la frecvența crescută a accidentelor și bolilor.

MAMĂ LIPSĂ, SINE LIPSĂ

Atunci când mă gândeam la un titlu pentru această carte, am luat în considerare un joc de cuvinte plecând de la titlul unei bine-cunoscute cărţi a autoarei Nancy Friday, intitulată *My Mother, My Seif* (Mama mea, șinele meu). La nivelul cel mai de bază, este simplu: mamă lipsă, sine lipsă – *No Mother, No Seif*

Relaţia noastră cu mama influenţează enorm modul în care ne percepem pe noi înșine în perioada copilăriei. Adesea, un copil al cărui părinte este abuziv interiorizează respingerea și critica trăite în relaţia cu părintele și devine copleșit de nesiguranţă, inadecvare şi rușine. De cele mai multe ori, există un sentiment de sine, dar acesta este unul vătămat. în cazul unui părinte neglijent, inexpresiv emoţional sau absent – în special în timpul primilor ani de viaţă ai copilului –, oglindirea ar putea fi insuficientă pentru dezvoltarea sinelui fragil al copilului, lăsând în urmă sentimentul că nu ar exista niciun fel de mine.

Golul afectiv generează un gol interior, absenţa generează absenţă. Altfel zic: mamă lipsă, sine lipsă.

Partea pozitivă a acestui aspect o constituie probabil faptul că, spre deosebire de indivizii care se identifică ţu mama și nu reușesc să se separe de aceasta, trăind în umbra ei toată viaţa, cei cărora le lipsește această conexiune – în cazul în care se angajează în travaliul psihic necesar – sunt mai liberi să-și creeze un sine al lor.

În cadrul capitolului următor, vom analiza impactul pe care mama absentă emoţional îl are asupra vieţii copilului atât în cazurile de neglijenţă neintenţionată (precum cele descris mai sus), cât şi în cazurile de tratament abuziv.

1.

Neglijarea și abuzul din timpul copilăriei în capitolul anterior, am analizat traiul alături de o mamă absentă emoţional. Acum facem pasul următor pentru a vedea când anume neglijarea emoţională devine abuz emoţional și care este exact relaţia dintre cele două.

CE ESTE NEGLIJAREA EMOŢIONALĂ?

J

Neglijarea emoţională sau afectivă este reprezentată de eșecul satisfacerii nevoilor rezonabile ale copilului, ce ţin de dezvoltarea sa emoţională şi de conturarea unui sentiment sănătos al sinelui. Tot ceea ce am prezentat în capitolul anterior descrie acest tip de neglijare afectivă.

În prima ediţie a acestei cărţi, am diferenţiat între „păcate prin omitere” și „păcate prin comitere”, neglijarea fiind inclusă în prima categorie. Psihologa Jonice Webb, a cărei muncă se concentrează pe acest domeniu, folosește aceiași termeni, afirmând simplu: „Abuzul emoţional este ceva ce părintele face unui copil – este o acţiune. Neglijarea emoţională este opusul ei – reprezentat de o lipsă a acţiunii. Diferenţa este cea dintre un părinte care-și ignoră copilul și un părinte ce-și maltratează copilul”.62

Acesta este un contrast simplu și clar, adesea suficient pentru a face distincţia dintre cele două. Totuși, viaţa nu este o fotografie în alb-negru. Spre exemplu, dacă mama nu ne hrănește, acesta este un „păcat prin omitere”, dar ea ar putea, de asemenea, să ne refuze hrana în mod activ, acest gen de pedeapsă intrând în categoria „păcatelor prin comitere”. Ar putea fi acest lucru la fel de adevărat la nivel emoţional? Dacă mama refuză să ne răspundă atunci când plângem isteric și ne aruncăm pe podea în faţa ușii dormitorului ei, este această lipsă de reacţie ceva ce mama comite cu bună intenţie sau e rezultatul a ceva ce omite să facă? Pentru astfel de situaţii, avem nevoie de un al doilea criteriu. Avem nevoie să înţelegem *de* ce-ul acţiunii sau nonacţiunii. Suferinţa este provocată copilului în mod intenţionat sau neintenţionat?

Voi adăuga aici încă o nuanţă: *Neglijenţa*

neintenţionată este eșecul de a asigura îngrijire provocat de ignoranţă sau omisiune. Ne putem neglija sănătatea, finanţele, casele și, da, copiii. Neglijenţa neintenţionată nu are o motivaţie maliţioasă, deși poate avea rezultate devastatoare. Este posibil ca mama să nu fie conștientă de nevoia copiilor de a fi iubiţi și ascultaţi.

Există situaţii de neglijare neintenţionată care nu pot fi considerate accidente și, prin urmare, nu pot fi iertate? Cum considerăm cazul în care mama este pur și simplu prea obosită pentru a se ridică şi a se îngriji de bebelușul care plânge? Dar dacă ea este prea ocupată cu îndatoririle sale sociale pentru a se opri și a ne asculta, chiar și în situaţia în care tocmai am trăit prima noastră pierdere majoră – de exemplu, moartea celui mai bun prieten? în care dintre aceste cazuri îşi evaluează ea în mod eronat prioritățile?

Este dificil de distins între neglijarea emoţională a copiilor și abuzarea acestora. Graniţa dintre acestea este adesea vagă și greu de conturat.

CUM DIFERĂ ABUZUL EMOŢIONAL DE NEGLIJAREA EMOŢIONALĂ? POT FI PREZENTE AMÂNDOUĂ ÎN ACELAȘI TIMP?

Abuzul nu este accidental, nu este o omisiune. Acesta înseamnă a face (sau a nu face) ceva cu intenţia de a provoca suferinţă afectivă.

Adesea, abuzul emoţional ia forma ridiculizării, certei, învinuirii şi umilirii. Abuzul nu are loc doar atunci când mama este furioasă, ci poate face parte din conversaţiile cotidiene; el poate interveni chiar și când discuţia are loc pe un ton degajat în faţa prietenilor (ai noștri sau ai mamei).

Deși de cele mai multe ori abuzul ia forma cuvintelor grele și critice, acesta poate fi și nonverbal. Refuzul de a vorbi unui copil (întâlnim din nou zona neclară dintre acţiune și nonacţiune), privirile pline de ură, comportamentele care subminează sentimentul de sine, al eficacităţii sau al respectului de sine al copilului ori sabotarea succesului acestuia sunt toate considerate a fi

abuz emoţional.

Cuvântul *emoţional* confirmă faptul că nu ne referim la răni fizice, ci emoţionale, deși modalităţile prin care acţionează abuzul pot include și partea corporală. Spre exemplu, am întâlnit cazurile unor fete aflate la vârsta adolescenţei care au fost supuse unei enorme rușini, fiind forţate să poarte haine murdare, rupte și inadecvate. Abuzul emoţional poate include înjosirea genului copilului sau expunerea acestuia la situaţii terifiante sau copleșitoare.

Amenințarea cu abandonul este, de asemenea, abuz emoţional. Comentarii precum „Te duc la orfelinat" sau „Te părăsesc dacă mai faci așa" ne comunică faptul că nu ne putem baza pe prezenţa mamei. Copiii mai mari pot fi, de asemenea, controlaţi folosind aceste amenințări (acesta fiind scopul lor), consolidând un atașament nesigur și sentimentul general de nesiguranţă. Amenințarea cu abandonul fizic este un abuz emoţional. Aceasta este echivalentă cu a spune „Nu te poţi baza pe mine". Deoarece aceasta este o acţiune deliberată cu efecte traumatice, ea constituie un abuz.

O mamă crudă ne cunoaşte vulnerabilităţile și ne exploatează slăbiciunile. Ea știe cum să ne provoace rușine. Rușinea este una dintre cele mai dureroase emoţii pe care le poate trăi cineva. Aceasta constă în sentimentul că suntem deficitari, că am greșit sau că suntem răi în mod fundamental. A provoca rușine cuiva înseamnă a-l face să se simtă deficitar și rău (și nu doar vinovat pentru propriul comportament) și este tot o formă de abuz emoţional.

Din observaţiile mele, atunci când este prezent abuzul emoţional al copiilor, are loc și neglijarea acestora, dar viceversa e mai rară. Mamele absente emoţional care se încadrează în categoria mamelor deconectate nu au maliţiozitatea celor abuzive și nu intenţionează să-și rănească copiii. Ele sunt neglijente la nivel afectiv, dar nu abuzive. Ceea ce le permite mamelor abuzive să fie rău-voitoare este parţial lipsa de conexiune și empatie cu propriii copii, deconectare ce se traduce și printr-o

neglijare emoţională. în ambele cazuri, acestor mame le lipsesc acordajul emoţional la propriii copii și o conștientizare a ceea ce presupune un bun parentaj.

Este mai ușor (dar niciodată cu adevărat ușor) de identificat ceea ce îi lipsește mamei monstruoase decât celei plăcute în aparenţă, dar deconectate emoţional.

CÂT DE RELE SUNT ASTFEL DE MAME?

Atât neglijarea, cât și abuzul emoţional sunt extrem de dăunătoare. Nu putem afirma (decât dacă suntem în plină negare) că „aceste dinamici nu sunt până la urmă atât de rele”. Ele sunt extrem de rele, deși adesea victimele au nevoie de timp pentru a conștientiza acest lucru.

De multe ori, supravieţuitorii neglijării afective sau ai abuzului emoţional își minimalizează experienţele, spunând lucruri ca: „Cel puţin n-am fost bătut. Nu prea am de ce să mă plâng”. Și totuși, în cadrul unui studiu al Asociaţiei Americane de Psihologie se afirmă următoarele: „Copiii abuzaţi și neglijaţi emoţional se confruntă cu aceleași (sau chiar cu mai multe) probleme ce ţin de sănătatea psihică precum copiii abuzaţi fizic sau sexual”.63 Acest studiu a arătat că acei copii abuzaţi psihic suferă de anxietate, depresie, stimă de sine scăzută, stres posttraumatic, idei suicidale în aceeași măsură sau chiar mai mult decât copiii abuzaţi fizic sau sexual.

Neglijarea extremă în copilăria mică poate fi fatală. Unui bebeluș privat de interacţiunile timpurii îi lipsește baza emoţională sau stimularea cerebrală pentru a deveni o fiinţă umană deplină, în timp ce neglijarea extremă poate conduce la sentimentul copilului de a pluti deasupra vieţii, fiind deconectat de propriul corp şi întrebându-se dacă există cu adevărat, abuzul emoţional este chinuitor din alte motive. Sentimentul de a fi dispreţuit și chiar urât de însăși persoana de care depindem este foarte dificil de asumat. Dacă mama dumneavoastră se încadrează în categoria cotoroanţelor, aţi avut probabil sentimentul că viaţa dumneavoastră poate fi terminată în orice moment. Polii extremi de pe spectrul neglijării afective și abuzului

emoţional subminează complet orice bază pentru o viaţă sănătoasă. (Acest lucru nu înseamnă că o viaţă sănătoasă este inaccesibilă, ci că va trebui să construit! o nouă bază pentru aceasta.)

Gradul de prejudiciere în urma acestor dinamici depinde de o serie de factori. în cadrul secţiunii „De ce unii copii suferă mai mult” (v. finalul cap. 5), am discutat diferenţele individuale care fac oamenii fie mai vulnerabili, fie mai rezilienţi, aceasta din urmă constituind un factor de luat în considerare atunci când analizăm suferinţa provocată de aceste răni afective.

Un alt factor important îl constituie nivelul de abuz sau neglijare emoţională. Cu cât mai constant este un anumit tratament al copilului, cu atât mai adânc va interioriza acea dinamică. Deși abuzul ocazional îi răpește, cu siguranţă, copilului sentimentul de siguranţă, abuzul constant nu îi permite acestuia timp pentru a se reechilibra înainte de lovitura următoare. în mod similar, în cazul neglijării, faptul că mama este absentă emoţional pentru o perioadă (de exemplu, într-un stadiu înaintat al dezvoltării copilului sau pe perioada unei spitalizări) este mai puţin dăunător decât situaţia în care mama e tot timpul absentă, pe toată perioada copilăriei.

Un al treilea factor de influenţă îl reprezintă mediul. Există oameni prezenţi care pot să atenueze comportamentele dăunătoare ale mamei? Există o altă figură parentală care e acolo și care acţionează ca un amortizor, ca un punct de sprijin (sau care nu e în stare să ajute cu nimic)? Adesea am întâlnit cazuri ale unor mame violente care ˇs-au căsătorit cu bărbaţi cu moralul la pământ – aceștia, deși nu sunt abuzivi, îşi neglijează copiii, nereușind să-i protejeze de maltratările mamei. Interferează mama, probabil din gelozie, cu formarea unui atașament afectuos între copil și alţi adulţi? Mamele nesigure intervin adesea în acest mod.

Există fraţi prezenţi în viaţa copilului? Uneori, un frate împărtășește lumea unică în care trăim și reprezintă un port în mijlocul furtunii (chiar dacă amândoi copiii sunt

vulnerabili și lipsiţi de putere); în alte cazuri, fratele contribuie la experienţa abuzului. Atunci când un copil îşi supune fratele la violenţă, avem aici un semn al problemelor severe din cadrul sistemului familial. Tratamentul inegal al copiilor și distribuirea înechitabilă a rolurilor pot împiedica alianţa între fraţi. Uneori, mama îşi antrenează copiii într-o dinamică de rivalitate. Alteori, pentru a supravieţui, fraţii găsesc o modalitate de a eluda pericolul, fie ascunzându-se în dormitor, fie fugind de acasă. Poate aţi întâlnit cazuri de copii care au învăţat să se detașeze imersându-se într-o carte sau într-un joc în mijlocul haosului familial. Retragerea fraţilor în acest mod poate conduce la sentimente și mai acute de singurătate și abandon trăite de copilul abuzat.

Acum, că avem o perspectivă asupra unicităţii situaţiei fiecărui individ, vă invit să analizăm efectele frecvente ale neglijării și abuzuluiemoţio nal?

EFECTELE NEGLIJĂRII EMOŢIONALE ÎN COPILĂRIE

Haideţi să începem cu neglijarea afectivă și să îi analizăm efectele pe termen lung. Problemele trăite de cei care au primit un maternaj insuficient nu sunt o surpriză; acestea sunt, în mod clar, legate de funcţiile Mamei Bune care lipsesc. Iată cincisprezece probleme frecvente:

GOLURI LA NIVELUL SENTIMENTULUI PROPRIEI VALORI ŞI AL STIMEI DE SINE

Cei care au avut parte de un maternaj insuficient nu se simt valorizaţi și, cu siguranţă, nu se simt văzuţi. Aceștia nu au parte de oglindire și primesc puţin sprijin și slabe încurajări. Aproape întotdeauna, ei nu se simt iubiţi (chiar dacă, la nivel raţional, au convingerea că mama îi iubește).

Cea mai întâlnită explicaţie pe care copilul şi-o dă în această situaţie este: „Eu nu contez” sau „Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine”. Pilonul central în jurul căruia se construiește un sentiment sănătos de sine lipsește.

SENTIMENTUL CĂ NU SUNTEM SPRIJINIŢI

Lipsa unui reazem în copilărie conduce la absenţa

unei capacităţi interne de autoajutorare și la un sentiment de nesiguranţă, deoarece copilului i-a lipsit o Mamă Bună pe care să o poată interioriza. Această lipsă se manifestă, adesea, ca nesiguranţă și ca dificultate de a merge mai departe. în situaţii dificile, ne putem prăbuși emoţional. Chiar și aflaţi la începutul procesului de învăţare a unui aspect nou, ne putem simţi copleșiţi și incapabili de a performa pe măsura așteptărilor.

Uneori, cei care au devenit autosuficienţi nu percep această lipsă, deoarece au învăţat să se deplaseze militărește înainte; cu toate acestea, sub anumite presiuni, această apărare se prăbușește, iar nevoia de sprijin devine manifestă.

DIFICULTATEA DE A ASUMA ŞI A LUPTA PENTRU PROPRIILE NEVOI

În general, *nevoie* este un cuvânt tabu pentru cei care au primit un maternaj inadecvat, deoarece nevoile sunt asociate amintirilor dureroase în care aceste nevoi nu au fost satisfăcute sau modului în care am perceput distanţarea mamei ca fiind o consecinţă a nevoilor noastre. Acestea sunt adesea o sursă de rușine şi trebuie ascunse, în acest caz, poate fi prezentă o convingere mai puţin conștientă de tipul *nevoile mele sunt o povară.*

Nu putem cere satisfacerea propriilor nevoi dacă nu simţim că avem dreptul la ele și nu suntem convinși că ceilalţi vor fi receptivi. Având un istoric personal marcat de o mamă absentă emoţional și neglijentă faţă de propriile nevoi, ne va fi imposibil să cerem ajutorul.

SENTIMENTUL CĂ SUNTEM ÎNFOMETAŢI EMOŢIONAL

Mulţi dintre cei care au primit un maternaj insuficient simt cum încă încearcă să compenseze lipsa afecţiunii din copilărie. (A se vedea secţiunea „Senzaţia că ești orfan” din capitolul precedent.) în viaţa adultă, putem perpetua stilul de atașament preocupat, în încercarea de a obţine o conexiune emoţională. La antipod, observăm cum alţi adulţi au renunţat la speranţa că vor putea avea parte de intimitate emoţională. Uneori, este prezentă o oscilaţie între lipsa dorinţei de apropiere și foamea de iubire – în

termenii psihologici, vorbim despre un stil de atașament dezorganizat (vezi cap. 3).

DIFICULTATEA DE A AC̸C̸EPTA IUBIREA ŞI DE A MENŢINE RELAŢII INTIME

Deși cei care au primit un maternaj insuficient se simt adesea înfometaţi emoţional, acest lucru nu le facilitează experienţa de a primi afecţiune, deoarece de cele mai multe ori intervin apărări și tensiuni. Intimitatea presupune vulnerabilitate și împărtășirea propriilor nevoi și emoţii. Acest lucru este dificil de pus în practică, mai ales de către cei ce prezintă un stil de atașament autosuficient.

Persoanele care au primit un maternaj insuficient au, de asemenea, puncte de reper limitate atunci când vine vorba despre relaţii intime și așteptarea ca propriile nevoi să le fie satisfăcute. Este dificil să credem că cineva va fi cu adevărat prezent pentru noi atunci când acest lucru ne-a lipsit în prima și cea mai marcantă dintre relaţii. Mulţi au, de asemenea, sentimentul (uneori, inconștient) că nu merită să fie iubiţi, având convingerea că, dacă ar fi meritat, mama ar fi fost prezentă pentru ei.

Cei cu un stil de atașament dependent nu numai că au tendinţa să îi îndepărteze pe cei din jur, pentru că îi sufocă, dar trăiesc și sentimente de furie în relaţiile de cuplu, atunci când partenerul nu le asigură iubirea perfectă pe care încă o caută. Această furie îi îndepărtează pe cei apropiaţi, recreând tiparul pierderii originare.

SINGURĂTATEA ȘI SENTIMENTUL DE NEAPARTENENŢĂ

Atunci când nu ne simţim valorizaţi în cadrul familiei, acest lucru poate conduce la un oarecare complex al intrusului. Ca rezultat, putem trăi simultan dorinţa intensă de a face parte din ceva – un grup sau o comunitate – și reticenţa profundă de a ne pune, din nou, într-o astfel de situaţie. Mulţi se întreabă dacă există cu adevărat un loc în lume pentru ei. Sentimentul din copilărie că nu suntem iubiţi este precursorul singurătăţii cronice.

CÂND NU ȘTII CUM SĂ PROCESEZI EMOŢIILE

Atunci când o gamă de emoţii nu este exprimată în

mod liber acasă (sau este exprimată doar de un părinte lipsit de autocontrol), iar mama nu și-a ajutat copilul să-și regleze sau comunice sentimentele, avem de-a face cu un gol într-un aspect important al vieţii. Pentru multe persoane, o sarcină terapeutică majoră este aceea de a învăţa să îşi identifice emoţiile în loc să reacţioneze inconștient la acestea prin comportamente dependente. Cei care și-au evitat toată viaţa emoţiile au nevoie să le permită acestora să se manifeste și să parcurgă ciclul firesc.

SENTIMENTUL GENERALIZAT CĂ NICIODATĂ NU E DE AJUNS

Nu toţi cei care au primit un matemaj insuficient suferă de pe urma acestui sentiment al unei lipse, dar în unele cazuri acesta este prezent. Experienţa de a fi fost privaţi de afectivitate și atenţie poate fi atât de profund înrădăcinată în conștiinţă, încât aceasta devine lentila prin care privim viaţa. Putem avea sentimentul că nu primim niciodată suficienţi bani, suficientă iubire, suficientă bucurie.

De multe ori, acest lucru este complicat încă și mai mult de sentimentul de disconfort trăit atunci când suntem în situaţia de a primi afecţiune. Dacă mama a fost zgârcită cu sentimentele și nu le-a oferit în mod generos, adesea o parte a propriului nostru psihic acţionează în baza aceluiași filtru: nu știm să oferim și să primim afecţiune cu inima deschisă. Astfel, perpetuăm acel vechi sentiment că nu e de ajuns.

SENTIMENTUL EFORTULUI PERMANENT

Pentru mulţi dintre cei care au primit un matemaj insuficient, viaţa este grea. Aceștia se chinuiesc să-și ducă propriul trai, să aibă grijă de relaţiile apropiate și să-și păstreze sentimentul de bine. Această zbatere permanentă este o variaţie a sindromului „retardului în dezvoltare”, identificat în orfelinate.

DEPRESIA

Un motiv foarte frecvent pentru care oamenii intră în terapie este depresia. Aceasta se află în strânsă legătură

cu pierderea, privarea, nevoile nesatisfăcute, lipsa afecţiunii, stima de sine scăzută, durerea și dezamăgirea neprocesate, doliul și lipsa sprijinului. Depresia este, de asemenea, un indicator al deficitelor semnificative în cadrul parentajului, mai ales atunci când începe în copilărie sau atunci când mai mulţi copii din familie devin deprimaţi sau sinucigași într-un anumit punct al vieţii lor.

COMPORTAMENTELE ADICTIVE

Dependenţa este o reacţie frecventă la durerea care nu a fost metabolizată. Ea se leagă de incapacitatea de autoalinare și autoreglare afectivă sau de reacţia corpului la un impuls neconștientizat. Incapabili de a procesa aceste emoţii și senzaţii inconfortabile, învăţăm să le reprimăm prin comportamente adictive, de obicei unele care asigură o formă de alinare sau amorţire.

Dependenţele legate de mâncare sunt deosebit de răspândite printre cei care au fost înfometaţi emoţional. Mâncarea este adesea asociată cu dragostea mamei, astfel că este ușor de înţeles de ce mâncatul în exces poate fi folosit în scopul autoalinării și mascării golului lăsat de un maternaj insuficient. Mâncatul cu scopul de a satisface nevoi afective nesatisfăcute duce foarte ușor la obezitate.

SENTIMENTUL DE NEPUTINŢĂ

Sentimentul de neputinţă este rezultatul firesc al mai multor elemente din această listă, în special al primelor trei. în lipsa stimei de sine, a capacităţii de autoajutorare sau a unui sentiment sănătos de îndreptăţire atunci când vine vorba despre propriile nevoi, este dificil să ne simţim puternici. în plus, dacă mama nu ne-a încurajat în anii premergători școlii, dacă ea nu ne-a ghidat și nu ne-a lăudat competenţele aflate în dezvoltare, sentimentul personal al eficacităţii poate fi compromis în mod serios.

Totuși, acest sentiment are rădăcini mai adânci. Prima sarcină a bebelușului este de a o chema pe mamă, să vină la el. Atunci când mama nu răspunde strigătelor bebelușului, ea dă naștere unui sentiment adânc al inutilităţii gesturilor sale menite să creeze o relaţie. O mamă insuficient de receptivă ne poate afecta în mod

profund sentimentul că suntem capabili să ne influenţăm mediul.

LIPSIT DE SIGURANŢĂ

Adesea cei care au avut parte de un maternaj insuficient au fost nevoiţi să se descurce de unii singuri în situaţii nesigure. Atunci când mama nu este prezentă pentru a ne proteja în perioada copilăriei, sistemul nostru nervos poate dezvolta un tipar de vigilenţă excesivă pentru a compensa acest lucru. Detașarea de acest tipar nu este ușoară.

Atașamentul nesigur va conduce, de asemenea, la lipsa sentimentului de siguranţă, deoarece atașamentul reprezintă baza de siguranţă pentru un copil. în lipsa interiorizării imaginii calde și reconfortante a Mamei Bune, ne lipsește un rezervor important al sentimentului de siguranţă.

PERFECŢIONISMUL ȘI CRITICA DE SINE

Atunci când mama nu oferă dragoste sau suficiente laude, copiii depun eforturi majore pentru a se conforma dorinţelor mamei (așa cum le percep ei). Aceștia se controlează atent și îşi impun standarde înalte. *Dacă reușesc să fiu suficient de bun, o să obţin în sfârșit iubirea mamei,* se gândesc ei, agăţându-se de această speranţă până ajung la vârsta adultă.

Această presiune de a câştiga iubire și atenţie prin rezultate bune conduce la performanţe excelente, așa cum e de așteptat, dar și la performanţe slabe. Oamenii care trebuie să facă totul bine nu îşi dau permisiunea de a eșua sau de a încerca lucruri noi, care necesită un timp de învăţare; de aceea ei se opresc înainte de a începe.

DIFICULTATEA DE A NE GĂSI VOCEA ŞI DE A NE URMA PASIUNEA

În lipsa sprijinului și încurajării, a oglindirii și a acceptării necondiţionate, este mult mai dificil să ne descoperim un mod de exprimare autentic. Neglijarea poate fi astfel precursorul unui sine pierdut și a unei vieţi ratate.

EFECTELE SUPLIMENTARE ALE ABUZULUI EMOŢIONAL 1

Părinţii abuzivi emoţional sunt rareori acordaţi la copiii lor și receptivi la nevoile acestora, astfel că efectele neglijării emoţionale vor fi, cel mai probabil, prezente și la copii ale căror mame au fost abuzive emoţional. Depresia și dependenţa au șanse și mai mari de a fi prezente în aceste cazuri, iar sentimentul personal de siguranţă necesită multă muncă de reparaţie. în plus faţă de provocările expuse mai sus, cei care trăiesc un abuz emoţional în copilărie sunt predispuși și altor dificultăţi.

NIVELURI RIDICATE DE ANXIETATE

Anxietatea este sentimentul că ceva nu este în regulă; este presimţirea faptului că urmează să se întâmple ceva rău. Este ușor de înţeles de ce persoanele care au suferit abuzuri emoţionale în copilărie pot trăi cu niveluri ridicate de anxietate. Emoţiile și experienţele neprocesate rămân blocate în interiorul nostru, perpetuând acest sentiment de neliniște.

Anxietatea se manifestă în multe moduri diferite. Uneori, ia forma atacurilor de panică. Alteori, se manifestă prin diverse fobii sau tipare obsesiv-compulsive. Adesea, anxietatea ne perturbă somnul. Unora dintre clienţii mei le este frică să adoarmă sau se tem că vor muri în somn. Anxietatea poate cauza, de asemenea, reacţii nervoase, precum tragerea părului, îngrijorarea și precauţiile în exces, iritabilitatea sau neliniștea. Sentimentul de vigilenţă permanentă face relaxarea dificilă, acest lucru privându-ne corpul de multe aspecte de care are nevoie pentru a funcţiona în mod optim.

EVITAREA, CA REACŢIE PROFUND ÎNRĂDĂCINATĂ

Dacă nu avem capacitatea de ne regla emoţiile – cum este cazul multora dintre cei care au fost neglijaţi sau abuzaţi emoţional –, avem motive întemeiate pentru a nu ne activa emoţiile. Acest lucru ne poate descuraja din a ne aventura în viaţă, dar și din a ne explora lumea interioară. Rămânem astfel cu o gamă emoţională restrânsă, trăind în principal în plan intelectual. Nevoia de a evita trăirile

afective poate, de asemenea, conduce la dezvoltarea unor dependenţe.

ALIENAREA FAŢĂ DE PROPRIUL CORP

Adesea, copiii abuzaţi emoţional trăiesc atât de multă rușine în legătură cu propriul corp și atât de multă neglijare fizică, încât ajung să simtă și mai multă distanţă faţă de propriul corp decât copiii neglijaţi în mod neintenţionat. Un plus de amorţire, ca mecanism de apărare împotriva rușinii și traumei neprocesate, face acomodarea în propriul corp mult mai dificilă. Rezultatul acestor atitudini este faptul că propriul corp nu ni se pare real, ci mai degrabă o alcătuire de părţi neanimate. Putem avea astfel sentimentul că nu suntem complet umani.

DEGRADAREA SĂNĂTĂŢII

Incapacitatea de a ne integra complet în corpul nostru reprezintă o piedică majoră în calea bunei sale dezvoltări, acesta rămânând separat de reţeaua energetică de unde își primește instrucţiunile. La un nivel mai practic, atunci când nu suntem cu totul prezenţi în corp, nu putem fi receptivi la nevoile acestuia – de odihnă, hidratare, hrană, mișcare și așa mai departe.

Stresul ridicat poate, de asemenea, compromite sistemul fizic. Evenimentele adverse din perioada copilăriei sunt asociate în mod puternic cu incidenţa bolilor din viaţa adultă, așa cum a fost revelat de studiul efectuat pe scară largă dedicat experienţelor adverse din copilărie (Adverse Childhood Experiences Study).64 Sistemul imunitar și cel nervos împreună cu toate celelalte au fost copleșite în perioada în care aveau nevoie de sprijin pentru a se dezvolta. Acestea nu pot funcţiona la fel de eficient precum cele ale unui corp care a avut șansa unei dezvoltări neîntrerupte.

Cei care se ocupă de efectele somatice ale traumei psihice știu deja că, în aceste cazuri, „corpul poartă povara” traumei. (Există inclusiv o carte cu titlul *The Body Bears the Burden* [Corpul poartă povara], de Robert Scaer.) Ceea ce am sugerat până acum este faptul că, atunci când nu ne „locuim” complet corpul și nu suntem

acordaţi la el (suferind de discontinuităţi de dezvoltare în primii ani de viaţă), corpul nostru va purta povara traumelor suferite, sistemele importante ale acestuia fiind astfel compromise. Există și un alt mod prin care corpul ne poartă poverile încercând simultan să ni le reveleze; astfel, corpul exprimă, prin simptome fizice, ceea ce nu poate fi ˇîncă metabolizat în plan psihic. Spre exemplu, durerea sufletească neelaborată devine durere de inimă; la fel, o disfuncţie vocală exprimă încercarea de a păstra un secret care nu poate fi ˇîmpărtășit sau indică o „voce” (o expresie individuală) care a fost negată. Uneori, procesele fiziologice care duc la îmbolnăviri sunt asociate în mod clar acestor blocaje psihice, alteori asocierile corp – minte sunt mai dificil de observat. Chiar și neconștientizat, simptomul este prezent, cauzând o disfuncţie organică reală (termenul tehnic pentru aceasta fiind *tulburare somatoforma).*

Din toate aceste motive, sănătatea noastră are de suferit atunci când purtăm povara unei traume timpurii nerezolvate.

DIFICULTATEA DE A TE ÎNCREDE ÎN ALŢII

Dacă am fost abuzaţi emoţional în copilărie, e de așteptat că vom fi răniţi, folosiţi, manipulaţi și părăsiţi și în viaţa adultă. Ne putem simţi prea vulnerabili pentru a coborî zidurile clădite în scopul de a ne proteja. Și ni se va părea ciudat atunci când oamenii par să fie interesaţi de noi în mod autentic; de aceea nu vom avea încredere că interesul va fi de durată și că nu ascunde, de fapt, alte motive. Există, de asemenea, teama că vom fi părăsiţi în momentul în care vom începe să ne încredem în cineva. Pentru cei al căror istoric personal include experienţa abuzului, relaţiile intime echivalează cu suferinţa.

Sunt multe modalităţi prin care putem încerca să ne protejăm de această suferinţă. Una dintre ele este de a nu le permite altora să se apropie cu adevărat de noi. O alta este de a anticipa în mod constant „pericolul”, judecându-i pripit pe ceilalţi, pentru a avea motiv să ne distanţăm de ei. Spre exemplu, putem apela la o întreagă listă de critici

la adresa partenerului nostru în momentul în care începem să ne simţim vulnerabili și apare frica că am putea deveni dependenţi de el.

A învăţa să acordăm încredere semenilor poate fi un proces de durată.

CÂND NE SIMŢIM FOLOSIŢI ŞI NEFERICIŢI ÎN CADRUL RELAŢIILOR

Bineînţeles că experienţa abuzului în cadrul primei noastre relaţii cu un părinte ne face mai vulnerabili atunci când, mai târziu, relaţionăm cu alţii care ne tratează în mod similar sau care ne fac să ne simţim la fel. Am învăţat, spre exemplu, să fim complezenţi pentru a reduce din agresivitatea celuilalt, ajungând chiar amorţiţi afectiv, ca reacţie la violenţa celuilalt. De cele mai multe ori, persoanele care rămân în relaţii abuzive au un istoric de abuz timpuriu.

Un alt tipar adoptat adesea în aceste situaţii este cel de îngrijitor dedicat – persoana se sacrifică și dă totul pentru cei care nu știu decât să „primească”. Putem ajunge astfel să ne punem în situaţii neconvenabile, forţându-ne să îndeplinim cereri absurde și plasându-ne propriile nevoi pe ultimul loc. Acest lucru se întâmplă pentru că am învăţat să ne așteptăm doar la firimituri. Deoarece ne dorim în mod disperat o relaţie, fără a ne aștepta la reciprocitate, putem ajunge să depunem eforturi imense pentru a servi oameni care au nevoie de aplauze.

PLAFONAREA INTERIOARĂ

Adesea, perpetuăm privarea afectivă trăită în perioada copilăriei. O formă a acestui fenomen este sentimentul că „nu avem voie” să simţim anumite emoţii, să luăm anumite decizii sau să avem succes. O femeie mi-a spus odată că nu-și permite să simtă bucurie. (Ar fi de înţeles că nu ne dăm voie să fim furioși. Dar nici bucuroșii?!) o altă clientă mi-a spus că nu avea „niciun drept” să își transforme casa așa cum și-ar fi dorit. Adulţi capabili în viaţa de zi cu zi se pot simţi paralizaţi atunci când vine vorba despre lucruri pe care părinţii lor nu le-ar fi permis să le facă. O altă femeie mi-a spus că nu i ˟s-a

îngăduit să aibă copii până la vârsta de 35 de ani, astfel că a fost nevoie de ani la rând și de multe intervenţii chirurgicale pentru a reuși să rămână gravidă, fenomen pe care aceasta îl lega de sentimentul de a „nu avea voie”.

Mulţi învaţă din copilărie faptul că nu li se permite să aibă succes sau să îşi depășească mama. O femeie mi-a spus că era nevoită să îşi ascundă succesul de la şcoală sau de la serviciu, deoarece mama l-ar fi demontat. Cât de trist este faptul că succesul, în loc să fie sărbătorit, a trebuit să fie ascuns! în acest caz, mama a transmis foarte clar mesajul: „Nu vei fi niciodată suficient de bună”. Acestei fiice (care a devenit o profesoară universitară) mama i-a spus în mod repetat că ar trebui să se facă secretară.

Chiar și atunci când lași în urmă aceste limitări, încercând să te realizezi, tot te vei împiedica de unele rămășiţe. Cum este de exemplu sentimentul că nu suntem suficient de buni sau chiar că suntem impostori; un alt obstacol este tendinţa de a ne denigra propriul succes, exact așa cum o făcea mama. Poate că modul prin care o facem diferă, ca atunci când reușita noastră e făcută invizibilă sau ca atunci când ne autosabotăm. Mulţi supravieţuitori ai unei astfel de copilării se concentrează asupra propriilor eșecuri mai degrabă decât asupra succeselor, privându-se astfel de o imagine de sine mai încurajatoare.

AGRESORII INTERNI

Deși cu toţii avem o voce critică interioară, care îşi face simţită prezenţa ocazional, persoanele care au suferit critici aspre în perioada copilăriei au adesea un critic interior neobișnuit de dur. Deși unele păreri susţin faptul că o voce critică interioară este motivată pozitiv și încearcă să ne protejeze (chiar dacă într-un mod inadecvat), cei care au suferit abuzuri emoţionale rămân cu o voce autocritică scăpată de sub control sau au o altă parte internă care acţionează abuziv, cu intenţia de răni. Adesea acest agresor intern are aceleași convingeri ca mama abuzivă: *Ești un bun-de-nimic, gras, leneș, prost și*

ar trebui ca toată lumea să vadă cum ești.

Traiul cu un agresor intern sau cu o voce critică scăpată de sub control este un iad. Nu suntem niciodată siguri că vom fi scutiţi de un astfel de atac.

ȘINELE PRĂBUȘIT

Atunci când suntem respinși în copilărie, tindem să interiorizăm această respingere în lumea noastră internă, trăind drept consecinţă în conflict cu noi înșine și simţindu-ne lipsiţi de valoare (de unde și resemnarea). Putem ajunge la vârsta adultă fără să știm că avem dreptul de a fi trataţi cu respect și grijă de către ceilalţi și de către noi înșine, deci fără să fim conștienţi de dreptul nostru de a prospera.

Unele persoane care au avut parte de un tratament ostil în copilărie ajung să creadă că nu merită să fie atinse, că pot fi toxice pentru cei care se apropie de ele. Atunci când avem sentimentul că propria fiinţă este cumva în neregulă și respingătoare, cu siguranţă că nu vom avea încrederea necesară pentru a iniţia relaţii cu ceilalţi și pentru a cere ceea ce ne dorim. O viaţă modelată de sentimentul că ești respins este adesea o viaţă ratată, marcată de tendinţe către automutilare, așa cum vom arăta mai jos.

Mai mult decât atât, în cazul în care părinţii au avut controlul absolut și au luat toate deciziile pentru noi, putem simţi că nu avem niciun drept de a lua propriile decizii. Mă gândesc acum la cazul unei femei aflate la vârsta mijlocie care considera exagerat faptul că ar putea decide ea însăși legat de modul în care îşi poartă părul. Această femeie nu păşise încă decât parţial în viaţa adultă.

Această colapsare a sinelui este o extensie a lipsei de putere resimţite de majoritatea persoanelor neglijate în copilărie.

AUTOMUTILAREA

Comportamentele ce ţin de automutilare pot varia, de la autosabotajul subtil și lipsa unei bune griji de sine până la forme de automutilare, precum tăiatul sau arsul corpului ori chiar suicidul. Automutilarea poate fi ˇînţeleasă în mai

multe moduri:

ca o perpetuare a abuzului unui agresor care a fost interiorizat

- ca rezultat al autoînvinovăţirii pentru abuzul suferit în trecut
- ca o încercare distorsionată a unei părţi autoritare a psihicului de a instaura un comportament perceput drept bun

ca o expresie a rușinii și ca încercare de a o gestiona

- ca o expresie a urii de sine, rezultat al urii absorbite din exterior sau al furiei reprimate și întoarse asupra sinelui
- ca o încercare disperată de a simţi ceva sau, invers, de a ne amorti trăirile.

Dacă aveţi tendinţe către automutilare, vă recomand să lucraţi cu un terapeut, în scopul de a vă proteja și de a vă schimba comportamentul.

DISOCIEREA FRECVENTĂ SAU CONTINUĂ

Disocierea, așa cum am descris-o în *Healing from Trauma* (Vindecarea traumei), este sentimentul că *nu suntem cu totul aici.* Cel mai adesea, ea este reprezentată de o deconectare la propriul corp de la propriile emoţii și de la mediul înconjurător. Cu toţii experimentăm disocierea în proporţii mici, spre exemplu atunci când ne pierdem concentrarea și acţionăm pe pilot automat, diminuându-ne atenţia conștientă și prezenţa. Pentru cei marcaţi de traume din trecut, această disociere are loc mai frecvent şi este mai derutantă.

Adesea procesul de disociere este declanșat subit. Acesta funcţionează ca un „întrerupător” pentru sistemul nervos copleșit. Disocierea reprezintă un răspuns la situaţii de criză și acţionează cu succes doar parţial, deoarece starea de disociere în sine este percepută drept o criză – în ea, ne simţim ca și cum ne-am pierdut minţile. într-o stare de disociere intensă, ne putem simţi atât de dezorientaţi și incapabili de a ne concentra, încât uităm, de exemplu, să punem laptele înapoi în frigider.

Disocierea este o reacţie învăţată la stres și la situaţii

periculoase. Nu este vorba despre un vot sau o decizie conștientă, ci mai degrabă despre o reacţie involuntară de tipul *Gata, am plecat de-aici!* Disocierea poate dura câteva minute sau câteva zile, dar există oameni care îşi petrec majoritatea vieţii într-o stare de disociere intensă, în care sunt impasibili faţă de aspecte importante ale existenţei lor – adesea ei se separă cu totul de propriile emoţii, de propriul corp și de mediul înconjurător.

Anumite părţi ale psihicului pot fi deconectate de altele, până în punctul în care putem vorbi despre o tulburare disociativă. (A se vedea secţiunea dedicată bolilor psihice din cap. 8.) Acest lucru se întâmplă atunci când fragmente ale sinelui includ anumite aspecte ale experienţei noastre, dar funcţionează izolat, fiind separate de o barieră care nu permite comunicarea dintre aceste aspecte ale experienţei și restul părţilor care alcătuiesc psihicul. (Aflaţi mai multe despre aceasta în capitolul 11.)

O femeie mi-a descris sentimentul din copilăria mică specific pentru momentul în care îşi aștepta mama: *Unde este?* Acest sentiment a fost urmat de trăirea unui clivaj interior (s-a separat de sine, a evadat din sine) și de imposibilitatea de a-și resimţi propriul sine ca fiind în întregime real. Femeia a plâns atunci când i-am spus: „Este timpul să vă mutaţi înapoi înăuntru”. (A se înţelege: „E cazul să reveniţi în propriul corp și la propria viaţă”.) „Dar durerea aceea insuportabilă va fi acolo”, a protestat ea. „A fost insuportabilă atunci, dar lucrurile pot fi diferite acum”, am asigurat-o eu. „Sunt aici ca să vă ajut să-i faceţi faţă”.

AMNEZIA

Lipsa amintirilor despre evenimentele semnificative sau chiar despre porţiuni întregi din perioada copilăriei este des întâlnită în cazul traumei psihice. Distinctă de amnezia cauzată de lovituri la cap sau de alţi factori fiziologici, amnezia disociativă reprezintă uitarea acelor aspecte care sunt prea dureroase pentru a fi amintite. în acest caz este vorba despre o structură defensivă a psihicului care decide că anumite aspecte sunt prea dificil

de gestionat, așa că sunt făcute să „dispară”. Acest mecanism de apărare este numit *refulare.*

Ne este, probabil, familiar acest fenomen atunci când ne gândim la cazul abuzului sexual în copilărie, în special atunci când acesta are loc acasă. Oricum, refularea poate avea loc în cazul oricăror amintiri dificil de păstrat. Lucruri oribile care ne-au fost spuse sau cu care am fost amenințați ne fac viața un iad, așa că îndepărtarea acestora din experiența conștientă devine o condiție a supraviețuirii.

NUMAI ȘTIM SIGUR CE E REAL ȘI CE NU

Sentimentul că putem distinge între ceea ce este adevărat și ceea ce este fals constituie un element important al încrederii în trăirile noastre. Dacă am suferit în urma abuzului emoțional în mod repetat și de la o vârstă fragedă (în mod special dacă abuzul a fost negat sau am fost învinuiri pentru el), dacă nu am avut un spațiu sigur în care să ne putem retrage, singurul nostru refugiu fiind propria lume internă, ˇs-ar putea să fi dezvoltat sentimentul că nu mai știm sigur ce este real. Ne putem întreba: *Chiar ˇs-a întâmplat asta sau doar mi-am imaginat, doar am visat?* Dacă mama a negat o parte din experiența noastră sau și-a rescris propriul scenariu, sentimentul realității poate fi fragil.

Această senzație de ireal poate veni și odată cu fragmentarea (disocierea) descrisă mai sus. De fapt, femeia din exemplul dat mai sus nu putea să înțeleagă faptul că există de una singură, pe cont propriu. Ea simțise întotdeauna faptul că are nevoie de supraveghere continuă, de cineva care să îi urmărească progresul, de cineva care să o vadă; altfel, i se părea că ea „nu există” (nu este reală).

În cazul disocierii constante, atingerea stării de prezență, traiul în *aici-și-acum,* poate fi foarte dificil de realizat. A deveni „real” poate fi un obiectiv terapeutic major.

DE CE SUNT HIPEREMPATIC?

O copilărie lipsită de un sentiment al siguranței,

alături de părinţi abuzivi emoţional, îşi va face victimele hipersensibile la critică, respingere și abandon, conducând la o vigilenţă permanentă. Această hipervigilenţă și graniţele personale ineficiente (deoarece ele nu au fost niciodată dezvoltate sau au fost distruse prin caracterul invaziv al părinţilor) pot contribui la situaţia în care cei afectaţi ajung să trăiască doar prin intermediul emoţiilor și motivaţiilor împrumutate de la ceilalţi. Atunci când acest lucru se întâmplă în mod inconștient, involuntar și frecvent, ne referim la persoanele respective ca fiind *hiperempatice.* înţelegem adesea prin acest lucru un exces de empatie, de sensibilitate empatică. O parte din problemele puse de această situaţie constă în faptul că persoanele hiperempatice confundă experienţele celorlalţi cu propriile trăiri. Ele se găsesc adesea în situaţia în care se întreabă de ce sunt atât de furioase sau deprimate sau de ce suferă de o durere de spate în loc să identifice aceste trăiri ca fiind experienţe ale altor persoane, pe care le-au preluat ca rezultat al graniţelor personale permeabile.

Un procent ridicat al clienţilor mei este reprezentat de persoane hiperempatice (în engleză: *empaths)* și cred că acest lucru este relevant. Am descris această situaţie în termeni psihologici, dar sunt și alţi factori de luat în considerare, precum un sistem nervos și o fiziologie mai sensibile (vorbim în acest caz de „persoane hipersensibile”).

Supravieţuitorii traumelor prezintă multe dintre caracteristicile persoanelor hipersensibile. Persoanele care suferă de tulburări de deficit de atenţie au, de asemenea, multe dintre caracteristicile supravieţuitorilor traumelor – același lucru se observă și la persoanele autiste înalt funcţionale sau la cei care au suferit traume craniene. Legat de aceste conexiuni dintre cauze și simptome, nu putem ști întotdeauna cu siguranţă de unde se trag anumite simptome. Oricum, tipare diferite iau naștere din cauze diferite. Nu este necesar ca, dacă aţi avut o mamă absentă emoţional, să suferiti de pe urma tuturor acestor afecţiuni, dar e clar că trăsăturile acestor simptome se pot

suprapune.

Vă invit să explorăm mai departe acest teritoriu ambiguu, plecând de la întrebarea *Ce este în neregulă cu mama?*

8.

Ce este în neregulă cu mama?

Lăsăm în urmă întrebarea aceea oribilă legată *de ce este în neregulă cu mine?* (de vreme că mama nu mă preţuieşte), pentru a ne îndrepta asupra unei noi probleme: *Ce este în neregulă cu mama?* Mă bucur că aţi întrebat asta, în sfârşit! Este adevărat: Unei mame absente emoţional (chiar dacă este, în rest, complet plăcută) îi lipsește ceva, iar unei mame abuzive emoţional îi lipsește chiar și mai mult. Vom analiza ambele aspecte în cadrul acestui capitol. Vom începe cu acele motive frecvente pentru care mama ajunge să fie absentă în cadrul relaţiei cu noi, urmând să ne îndreptăm apoi atenţia asupra factorilor implicaţi adesea în cazul matemajului abuziv.

NICI EA N-A AVUT PARTE DE UN MATERNAJ ADECVAT

Primul și probabil cel mai frecvent motiv pentru care mama oferă atât de puţin în rolul de părinte este faptul că nici ea n-a avut parte de un matemaj adecvat. Ea însăși a avut parte de un matemaj similar celui pe care îl oferă. Iar această moștenire transgeneraţională trebuie schimbată de cititorii cărţii de faţă.

Văd adesea acest lucru în cazul mamelor care provin din familii numeroase, unde mamei îi era imposibil să se împartă pentru toată lumea; la fel și în cazul femeilor ale căror mame au fost preocupate de supravieţuire (spre exemplu, în situaţia imigranţilor). Viziunea noastră asupra parentajului ˇs-a schimbat în ultimii ani, dar poveștile celor care au primit o îngrijire maternă insuficientă sunt construite pe baza unei viziuni învechite asupra educaţiei, potrivit căreia sarcina unui părinte este pur și simplu aceea de a satisface nevoile fizice ale copilului. Părinţii care văd educaţia în acest fel nu știu nimic despre multiplele chipuri ale Mamei Bune, descrise în această

carte. Este posibil ca o mamă absentă emoţional să fi primit un maternaj insuficient din unul sau mai multe dintre motivele analizate în cartea de faţă. De aceea ea nu va putea înţelege nevoile diverse ale unui copil. Este, de asemenea, posibil ca ea să-și fi pierdut mama în copilărie sau ca aceasta să fi fost bolnavă și să nu fi reușit să îndeplinească rolul de mamă implicată, capabilă și darnică.

Sl-A REPRIMAT EMOŢIILE

Mama poate fi indisponibilă din mai multe motive. Două dintre cele mai întâlnite temeiuri sunt depresia și trauma neprocesate, deși orice alţi factori (precum părinţii absenţi emoţional sau agresivi) o pot face pe mamă hipervigilentă și indisponibilă. Reprimarea propriilor emoţii este des întâlnită în cadrul culturii americane, fiind intensificată de lipsa unui echilibru între muncă și viaţa personală.

La nivel colectiv, abundă traumele netratate. Războaiele, dezastrele, agresiunile sexuale și abuzul sunt doar câteva dintre cauzele traumelor. în cadrul interviurilor luate pentru cartea de faţă, am aflat că mamele multor persoane cu care am discutat au fost victime netratate ale diverselor traume sau copii ale unor victime netratate. Unele purtau cicatricile Holocaustului. Altele trăiseră pierderea tragică a unui membru al familiei, eveniment peste care nu reușiseră niciodată să treacă. Incapacitatea de a depăși trauma respectivă a fost factorul crucial în acest caz. Cercetările arată că priceperea unei femei în a crea un atașament sigur cu propriul copil depinde mai mult de capacitatea ei de a gestiona evenimentele emoţionale dureroase decât de istoricul ei traumatic şi de pierderile suferite.65

Un alt motiv pentru care mama și-a reprimat afectele ar putea fi depresia. Cel mai probabil, o astfel de depresie nu a fost diagnosticată și tratată, afectându-i astfel în mod dramatic pe toţi cei implicaţi. Există mulţi factori somatici care contribuie la depresie, aceștia incluzând anumite afecţiuni medicale, unele deficite nutriţionale și chiar

medicaţia antidepresivă sau luată pentru alte boli. în cadrul cărţii de faţă, am descris modul în care depresia e rezultatul frecvent al lipsei cărămizilor necesare pentru o fundaţie emoţională solidă și al unui parentaj deficitar. Sunt de acord cu acea concepţie relativ veche a depresiei ca fiind un capac (care presează) peste emoţiile pe care nu le putem gestiona. Atunci când suntem deprimaţi, este dificil să fim motivaţi, să ne pese sau să simţim satisfacţie şi bucurie.

Întâlnim astfel în mod paradoxal atât oameni deprimaţi care trăiesc în ceaţă și nu îşi pot percepe cu claritate propriile emoţii, cât și persoane deprimate, chinuite de emoţii dureroase, care îşi petrec o bună parte din timp plângând. Depresia nu este simplă. Există mulţi factori implicaţi, multe forme de depresie și multe teorii legate de cauzele acesteia.

Indiferent de elementele constituţive, mamele deprimate tind să se retragă în ele însele, lipsindu-le energia sau capacitatea emoţională (sau chiar și claritatea mentală) de a oferi un parentaj implicat și dedicat. în multe cazuri, mama deprimată îşi petrece majoritatea vieţii în dormitor, deconectată de viaţa familiei.

EA NU ˇS-A MATURIZAT NICIODATĂ

Descrierile multor mame disfuncţionale relevă o dezvoltare emoţională, socială și chiar cognitivă incompletă. Este posibil ca o astfel de femeie să fi ˇînvăţat să fie sociabilă şi charismatică, dar, în spatele acestei interacţiuni, să funcţioneze la nivelul unei adolescente sau chiar al unui copil. Uneori, aceste mame au fost tratate ca niște prinţese în cadrul propriilor familii, acest lucru conducând la faptul că ele nu au învăţat niciodată să îşi asume responsabilităţi. Cel mai probabil însă aceste mame au fost, la rândul lor, crescute de niște părinţi imaturi.

Mamele imature sunt uneori îngrijite de propriii soţi, care le oferă un venit fix și preiau sarcinile ce ţin de casă și parentaj. Alteori aceste sarcini sunt gestionate de copiii mai mari. Există cazuri în care copii în vârstă de trei sau patru ani preiau responsabilitatea de a-și adormi, îmbăia și

hrăni fraţii mai mici, de a spăla vasele, toate acestea încă dinainte de a fi suficient de înalţi pentru a folosi chiuveta în mod adecvat!

Mamele imature sunt adesea descrise ca fiind superficiale, egoiste, meschine, ușor de ofensat, manipulatoare și având tendința de a adopta rolul de victimă. Imaturitatea emoţională poate fi accentuată de trecerea timpului, mamele aflate la o vârstă înaintată necesitând tot mai multă îngrijire. Acestea se pot victimiza, izbucnind în crize de nervi în situaţiile în care sunt îngrijite de membrii familiei sau de asistenţi.

În *Adult Children of Emoţionally Immature Parents* (Copiii adulţi ai părinţilor imaturi emoţional), psihoterapeuta Lindsay Gibson descrie pe larg aproximativ treizeci de caracteristici care definesc imaturitatea emoţională.66 Acestea coincid în mare parte cu ceea ce probabil aţi trăit alături de un părinte neglijent și abuziv emoţional: incapacitatea de a gestiona emoţiile proprii (sau pe ale altora), revărsarea afectelor în mod inconștient, învinovăţirea celorlalţi şi refuzul de a prelua responsabilitatea, lipsa empatiei și așteptarea ca cei mici să aibă grijă de nevoile și emoţiile părintelui, egocentrismul, gândirea obtuză și lipsa de toleranţă pentru ceea ce este diferit de sine, inconsecvența, lipsa eforturilor de reparare a disfuncţiilor din relaţii și așteptarea ca cei mici să treacă peste aceste probleme şi totul să revină la normal. Sună familiar?

J

DE CE MAMA NU SE POATE DEDICA

În cadrul practicii mele terapeutice, lucrând cu adulţi care au primit un parentaj inconsistent, am auzit povești sfâșietoare despre părinţi care nu pot oferi grijă și afectivitate. Am auzit povestea unei fetiţe care-și aștepta părinţii în frig și întuneric, într-o mașină, în timp ce aceștia beau în barul local; sau a femeii ai cărei părinţi nu îi pot recunoaşte succesul; sau a cadoului de naștere atât de meschin, de patetic și de nepotrivit, încât este perceput mai mult ca o pierdere decât ca un dar.

Cum ajunge mama să fie atât de puţin dedicată? Există mai multe posibilităţi.

S-ar putea să fie împovărată de resentimente, chiar și în mod inconștient. (Am văzut această dinamică în cazurile în care copilul a fost nedorit.)

- Propriile ei nevoi narcisice sunt ameninţate de nevoile copilului, iar ea este incapabilă de a și le pune în plan secund.
- Copilăria ei ar fi putut fi marcată de un parentaj extrem de sărac, fapt pentru care suferă și acum, neputând să-i ofere propriului copil ceea ce ei i-a lipsit.
- Unele mame sunt marcate de o nesiguranţă profundă, frica lor de respingere fiind atât de mare, încât evită să acţioneze.

Poate fi derutant și chiar înnebunitor atunci când o mamă rigidă se comportă diferit decât o face în mod uzual. Una dintre clientele mele a adus, într-una dintre ședinţe, o scrisoare primită de la mama ei, în care mama îşi împărtășea în mod debordant iubirea pentru fiică. Cu toate acestea, clienta mea nu avea nicio amintire a vreunei dovezi de iubire, în afară de scrisoarea respectivă. Sentimentul mamei faţă de ea fusese, în principal, perceput drept unul de ostilitate. Era această scrisoare dovada iubirii reale, reprimate din nesiguranţă? Sau era, mai degrabă, o fantezie compensatorie a unei mame care nu îşi putea accepta sau gestiona emoţiile negative? Era poate dovada manipulării sau a dorinţei de îmbunătăţire a propriei imagini? Mai degrabă decât ceea ce spun oamenii, ei se definesc prin ceea ce fac concret de-a lungul timpului.

SUFERĂ MAMA DE 0 BOALĂ PSIHICĂ?

TERMENI PSIHOLOGICI

Putem vorbi despre ceea ce este în neregulă cu mama folosind termeni comuni – precum *insensibilă, blocată emoţional, egocentrică, meschină* și *nebună* –, sau putem folosi limbajul ce ţine de psihopatologie: *personalitate narcisică, personalitate borderline* și așa mai departe.

Poate fi util să identificăm dacă mama (sau oricine altcineva) suferă realmente de o tulburare psihică, dar este, de asemenea, important să știm că aceste tulburări reprezintă constelaţii de simptome ce se regăsesc în cazul mai multor boli.

Aceste simptome trebuie să apară cu o anumită frecvenţă și intensitate pentru a putea fi catalogate drept boală, dar sunt, de asemenea, întâlnite și în forme nepatologice. Astfel că putem observa unele trăsături ale unei tulburări psihice, dar, în lipsa îndeplinirii tuturor criteriilor necesare, ea nu poate fi diagnosticată ca boală propriu-zisă. Pentru a complica și mai mult lucrurile, oamenii pot suferi de pe urma mai multor „tulburări". Și să nu uităm că procesul de codificare a bolilor mentale aduce tot timpul schimbări şi reformulări. Viziunile noastre se schimbă, trendurile politice merg într-o anumită direcţie și, iată, avem de-a face cu o nouă boală – sau o alta este eliminată din nomenclator.

Dacă folosirea lexiconului psihologic explică mai bine prin ce aţi trecut sau dacă vă ajută să vă înţelegeţi mai bine mama, aceste diagnostice pot fi utile. Propun totuși să nu desconsiderăm faptul că putem vorbi despre același fenomen, la fel de real, folosind termeni mai simpli, precum rău-voitor, *copilăros* sau *absent emoţional.* Putem întâlni multă suferinţă și multe perturbări la nivelul psihicului care nu intră în aceste cadre rigide de diagnostic.

Există câteva tulburări psihiatrice observate în mod constant în cazul mamelor mai puţin iubitoare. Acestea sunt tulburarea de personalitate borderline și tulburarea de personalitate narcisică, înţelegerea acestora ne va ajuta, pe măsură ce parcurgem problemele comune cu ajutorul unui limbaj accesibil.

NARCISISMUL

Mulţi nu realizează faptul că narcisismul reprezintă o etapă normală în evoluţia individului, deoarece acesta este de obicei discutat în contextul comportamentului patologic. Această secţiune analizează acel narcisism

„extrem”, care ţine de tulburările de personalitate.

Personalitatea narcisică îşi are originea într-o rană la nivelul sentimentului valorii personale, care face ca individul să se simtă atât de dispreţuit, încât este nevoit să îşi construiască o imagine protectoare, conferindu-și o valoare exagerată. Procesul de apărare a unei imagini de sine fragile conduce la multe comportamente defensive extreme, adesea recurgându-se la atacuri directe asupra celor care ameninţă stabilitatea acestei imagini. Narcisicul răzbunător va face orice pentru a-l distruge pe cel care îi activează rușinea inconștientă.

?)

Iată câteva caracteristici comune ale indivizilor afectaţi de narcisismul extrem:

Este întotdeauna vorba despre ei.

- Tânjesc după admiraţie și atenţie.
- Nu greșesc niciodată (în ochii lor). (Și nici nu vă recomandăm să arătaţi cu degetul către greșelilor lor!)
- Sunt mai buni în orice aspect.
- Au o viaţă afectivă plată și sunt lipsiţi de empatie.

Deoarece, pentru o mamă narcisică totul este despre ea însăși, aceasta îşi va asuma meritul pentru succesele copiilor ei – pentru orice o va face să arate bine prin propriii ei ochi. însă, deoarece este nevoită să-și protejeze imaginea de sine cu orice preţ, ea îi învinovăţeşte în totalitate pe cei din jur pentru toate nereușitele ei. Ea îşi poate chiar împovăra unul dintre copii cu rușinea ei subiacentă, acesta fiind un motiv suficient pentru a-i aplica apoi rele tratamente.

Sentimentul principal lăsat de o mamă narcisică se traduce astfel: *Probabil că nu sunt suficient de bun.* Este rezultatul criticilor ei și al nevoii ei permanente de a ne fi superioară. Cum am putea înflori și atinge succesul atunci când știm că mama ne va pedepsi sau că va încerca să ne priveze de reușită, adesea printr-o agresivitate pasivă?

O mamă narcisică poate avea și ceva din explozivitatea afectivă a altor tipuri de personalitate patologică. Ea poate izbucni atunci când se simte

amenințată, manifestând o așa-numită „furie narcisică”. în timpul acesteia, ea poate arunca epitete vulgare și acuzații șocante. în cazul în care nimic altceva nu pare să funcţioneze, ea va trece la autovictimizare. Alături de un părinte narcisic, învăţăm să acceptăm învinuirile (nedrepte), să ne reprimăm nevoile și să devenim o „oglindă laudativă”.

Mamele narcisice sunt derutante, deoarece, spre deosebire de mamele mai puţin comunicative, acestea pot fi grijulii și de ajutor atunci când nu se simt amenințate, în special în perioada în care copiii sunt foarte mici. Mamele narcisice devin adesea competitive atunci când fiicele lor încep să se maturizeze, criticând într-un mod detestabil aspectul fizic al fiicelor, flirtând cu iubiții acestora sau stând la taclale cu prietenele lor.

Atunci când cineva ne neagă propria realitate, putem fi destabilizaţi – mamele narcisice, borderline sau disociate răspund adesea cu „asta nu ˟s-a întâmplat”. Ele pot chiar minți. în lipsa unui sentiment ferm al încrederii în percepţia noastră asupra lucrurilor, putem începe să ne îndoim de propria realitate, ceea ce ne compromite sentimentul de sine.

TULBURAREA DE PERSONALITATE BORDERLINE

La fel ca în narcisism, mamele borderline se simt adesea trădate şi atacate atunci când emoţiile și percepţiile nu le sunt validate. Ca rezultat, ele resping, pedepsesc și demonizează pe oricine care, în percepţia lor, le dezamăgește.

Trăsăturile principale ale tulburării de personalitate borderline includ:

furie intensă, iraţională

- instabilitate emoţională
- impulsivitate (adesea cu efecte dăunătoare) care se traduce în cumpărături în exces, promiscuitate sexuală, tulburări de comportament alimentar, abuz de substanţe ilegale, șofajul riscant și chiar automutilarea fizică
- sentimentul cronic de gol interior și de identitate

instabilă
- frică disperată de abandon
- dificultatea de a menţine relaţii, adesea alternând între idealizarea şi devalorizarea celuilalt.

Mamele borderline tind să reacţioneze în mod exagerat și pot fi imprevizibile, uneori afișând un comportament plin de grijă, alteori izbucnind în crize de furie necontrolată. O dinamică deosebit de dificilă întâlnită adesea la mamele borderline o reprezintă tendinţa de a trata unul dintre copii ca fiind „copilul de aur”, ce nu poate greși cu nimic, în timp ce un altul este tratat ca fiind complet rău, incapabil, în ochii mamei, de a face ceva așa cum trebuie. „Oaia neagră” poartă astfel povara urii de sine și a rușinii transmise de mamă.

Christine Ann Lawson descrie în cartea *Understanding The Borderline Mother* (înţelegerea mamei borderline) modul în care mama borderline nu respectă graniţele personale, folosește frica și învinuirea pentru a-și controla copiii, îi manipulează („Dacă m-ai iubi, ai…”), le cere copiilor să fie de acord cu ea în permanenţă, adesea pedepsindu-i atunci când aceștia îşi exprimă propriile opinii.67

Lawson descrie patru tipuri ale mamei borderline, bazate pe diferite tonalităţi afective predominante. Acestea includ: Orfana, acea victimă ce refuză în mod constant ajutorul și care e afectată de o stimă de sine foarte scăzută; Pustnica, funcţionând în esenţă ca un copil speriat ascunzându-se de lume; Regina, „înfometată de oglindire” (narcisică), se crede îndreptăţită să primească tot ce-și dorește; și Vrăjitoarea, furioasă și sadică (obţinând plăcere din suferinţa altora), care îşi dorește puterea absolută. în cazul în care oricare dintre aceste descrieri vă sună familiar, recomand călduros cartea lui Lawson.

Experienţa traiului lângă o personalitate borderline se aseamănă mersului pe coji de ouă. Nu știm niciodată când celălalt va izbucni într-o criză de furie, se va simţi ofensat sau va colapsa, plângându-și de milă. Această dinamică ne răpește orice sentiment de normalitate sau

siguranţă.

ATENŢIE LA FURIA MAMEI!

Chiar și cea mai angelică dintre mame se înfurie uneori, dar atunci când furia mamei devine înspăimântătoare sau conduce la abuz fizic, ceva nu este în regulă. Câteva forme de tulburare mentală pot fi cauza incapacităţii unei persoane de a-și controla furia, astfel că aceasta nu se manifestă niciodată câte puţin, ci sub formă de crize explozive. Am arătat că atât mama narcisică, dar și cea borderline se înfurie repede, deoarece sentimentul lor de sine nu este ancorat în mod sigur, fiind instabil.

Tulburarea de personalitate borderline și tulburarea de personalitate narcisică nu sunt singurele asociate cu furia extremă, în memoriile sale, intitulate *Mom, Mania and Me* (Mama, mania și cu mine), Diane Dweller descrie o mamă care îşi pierdea controlul, cheltuind în mod nechibzuit, conducând periculos, terorizând-o pe Diane și abuzând-o fizic și verbal.68 Tulburarea bipolară era numită, în trecut, depresie maniacală. Episoadele depresive alternează cu cele de agitaţie, gândurile derulându-se uneori prea rapid pentru a putea fi exprimate în mod coerent; aceste episoade hiperactive includ, de asemenea, incapacitatea de a dormi sau, ca în povestea mamei Dianei, condusul rapid și cumpărăturile compulsive. Atunci când nu trec printr-un episod maniacal, mamele bipolare se pot comporta firesc și pot arăta normal. Impulsivitatea și abuzul descrise de Diana pot fi, de asemenea, prezente în cazul mamelor borderline. Bineînţeles, se poate întâmpla și ca cineva să sufere din pricina mai multor tulburări; spre exemplu, un individ poate suferi concomitent de pe urma sindromului de stres posttraumatic (PTSD), a tulburării de personalitate borderline și a depresiei sau a tulburării de deficit de atenţie.

Cel mai probabil, o persoană care nu îşi poate regla emoţiile va întâmpina dificultăţi atunci când vine vorba despre menţinerea furiei în limite rezonabile. Mamele care

suferă în urma traumelor neprocesate, cum ar fi PTSD, se încadrează și ele în această categorie. O tânără mamă cu stres posttraumatic a conștientizat, lucrând în terapie cu mine, faptul că înfruntarea propriei traume (abuz sexual refulat) a condus imediat la reducerea instabilităţii sale afective și a furiei din interacţiunea cu propriii copii. Mamele schizofrenice și cele care suferă de pe urma tulburărilor disociative (ambele fiind descrise mai jos) pot, de asemenea, acţiona cu o furie impredictibilă.

MAMA RĂUTĂCIOASĂ

Comportamentul răutăcios poate, de asemenea, îl catalogat drept abuz emoţional. O mamă răutăcioasă cu bună ştiinţă caută să ne? >?

rănească prin cuvintele și acţiunile ei, să ne distrugă stima de sine și să ne răpească orice sentimente pozitive. Mamele răutăcioase sunt critice în permanenţă și oferă foarte rar complimente. Remarcile unei astfel de mame nu sunt doar insensibile, ci şi crude în mod voit.

Cum ajunge o femeie să fie o mamă răutăcioasă? Deși uneori sunt prezenţi factori fiziologici (o tumoare cerebrală, bipolaritate), cel mai frecvent sadismul mamei îşi are rădăcinile în propriile ei răni psihice. Ea poate fi invidioasă și competitivă faţă de propriii copii (în special faţă de fiice) sau îşi poate descărca sentimentele negative faţă de propria persoană în relaţia cu aceștia. Mama răutăcioasă este o mamă nesănătoasă și există o probabilitate mare ca aceasta să sufere de pe urma unei tulburări de personalitate borderline sau narcisice.

MAMELE „NEBUNE”.

Oamenii au folosit de-a lungul timpului termenul de *nebunie* pentru a face referire la comportamente lipsite de orice noimă. Bineînţeles, este un cuvânt folosit într-un sens mult prea larg și adesea înjositor. Traducându-l cu ajutorul lexiconului nostru psihologic, *nebunia* reprezintă o tulburare suficient de severă pentru a fi clasificată drept psihoză. Atunci când cineva este psihotic în mod activ, nu mai operează în cadrul realităţii consensuale.

În starea de psihoză, oamenii pot vedea lucruri care

nu sunt acolo, se pot simţi ca fiind sub influenţa unor obiecte neanimate sau a unor voci punitive (diferite de vocea critică interioară), sunt adesea paranoici și pot crede cu tărie în lucruri care se află în contradicţie cu realitatea obiectivă.

Persoanele care suferă de pe urma unei depresii severe pot deveni psihotice. Oamenii pot, de asemenea, deveni psihotici urmând un tratament medicamentos inadecvat, în urma unei probleme medicale sau chiar din pricina lipsei de somn. Tulburarea cel mai des asociată psihozei este schizofrenia.

Schizofrenia este o tulburare debilitantă. Este ca şi cum circuitul**?**

intern funcţionează în mod defectuos, lăsându-ne incapabili de a ne organiza gândurile, de a ne duce la bun sfârșit intenţiile, de a înţelege cum se leagă lucrurile în viaţa cotidiană, de a ne articula ideile și experienţele sau de a întreţine relaţii. Mamele schizofrenice, mult mai adesea decât alte tipuri de mame disfuncţionale (cu excepţia probabil a mamelor cu depresie severă), ajung să fie spitalizate din pricina acestei boli – și adesea nu doar o singură dată, în general, ele sunt incapabile de a-și păstra o slujbă, fiind astfel dependente de partenerii lor, pe care se bazează atât financiar, cât și pentru a primi o formă de stabilitate. în lipsa unui partener sau a unei persoane care să le îngrijească, ele vor fi incapabile să ţină o gospodărie.

Mamele schizofrenice pot fi psihotice în mod activ doar în mici intervale, dar relaţia lor cu realitatea este atât de instabilă, încât, în majoritatea cazurilor, ele sunt slab funcţionale; putem afirma faptul că aceste mame nu ajung niciodată să se maturizeze. Ele nu pot asigura copiilor stabilitate, iar schimbările de stare și reacţiile lor nejustificate îi sperie pe aceștia.

Un maternaj atât de disfuncţional și lipsit de validare produce, în cazul copiilor, răni adânci la nivelul sentimentului de încredere și de normalitate. în lipsa unor rutine pe perioada copilăriei, aceștia întâmpină adesea

dificultăţi în viaţa adultă, încercând să obţină o structură funcţională în cadrul vieţii cotidiene, de multe ori eșuând în încercarea de a găsi un echilibru între cele două extreme: traiul lipsit de orice rutină sau disciplină și agăţarea de structuri și reguli.

FEŢELE SCHIMBĂTOARE ALE MAMEI

Copiii au nevoie de constanţă. Sentimentul că figura de îngrijire se poate enerva oricând pe noi este cauza unui sistem nervos aflat în permanenţă într-o stare de alertă, conducând astfel la hipervigilenţă și anxietate.

Putem observa din descrierea mamei borderline faptul că aceasta se află în permanentă schimbare, uneori afișând un chip tandru, alteori unul monstruos. Acest lucru poate fi, de asemenea, adevărat și în cazul mamei bipolare, dar și în cazul mamei cu tulburare disociativă, pe care o voi descrie aici.

Cu toţii avem diverse părţi ale sinelui, dar în cazul unei tulburări disociative, acestea sunt mai izolate și mai lipsite de legătură între ele. în cazul tulburării de identitate disociativă (TID), cunoscută în trecut ca tulburare de personalitate multiplă, aceste părţi ale sinelui nu au cunoștinţă de existenţa celorlalte părţi, iar comunicarea dintre acestea şi coordonarea lor se realizează cu mult efort. Uneori, putem avea de-a face cu „o altă personalitate”, așa cum este ea descrisă în filmele realizate pe acest subiect. Este mai puţin știut însă că aceste părţi diferite nu sunt întotdeauna atât de bine conturate pe cât le face Hollywoodul să pară. De fapt, adesea sunt necesari ani întregi pentru ca terapeuţii să poată identifica tulburarea de identitate disociativă la unii clienţi. Este o tulburare și mai dificil de înţeles pentru copii, atunci când aceștia sunt nevoiţi să înţeleagă de ce mama nu își amintește o anumită conversaţie importantă sau un eveniment relevant, sau de ce ea se comportă în mod radical diferit în anumite momente! Natura schimbătoare a mamei creează o lume foarte instabilă, iar copilul poate ajunge să se fragmenteze într-un mod similar pentru a o putea gestiona.

Spre deosebire de cei afectaţi de schizofrenie, care este adesea confundată cu tulburările disociative, mulţi dintre cei cu tulburări disociative sunt înalt funcţionali, un număr mare dintre aceștia având diplome de studii superioare. Astfel faptul că mama este doctor sau judecător nu înseamnă neapărat că ea deţine controlul asupra propriei personalităţi.

Bineînţeles, cu toţii afișăm aspecte diferite ale noastre în anumite momente și suntem susceptibili și de unele scăpări de memorie, astfel că este important să nu ne grăbim diagnosticând pe cineva. însă, atunci când avem de-a face cu o schimbare radicală de tipul „Jekyll-și-Hyde” 69, vorbim despre cineva care nu este foarte bine integrat și care, pentru un copil vulnerabil, poate deveni înfricoșător şi derutant.

J *9*

MAME OARBE LA NIVEL RELAŢIONAL

În unele cazuri, mama nu poate oferi un acordaj afectiv nu doar în raport cu copilul, ci și în majoritatea relaţiilor ei, deoarece ea nu poate „citi” oamenii. Uneori, această incapacitate poate proveni dintr-un istoric personal lipsit de socializare, alteori ea face parte din structura mamei.

Sindromul Asperger reprezintă polul cu funcţionalitate ridicată al spectrului autismului, acesta fiind catalogat ca diagnostic în sine în 2013; totuși, legătura cu autismul nu ajută să înţelegem multe lucruri. Indivizii afectaţi de Asperger au o inteligenţă și aptitudini verbale cel puţin medii (și pot fi chiar strălucitori în anumite domenii), dar prezintă handicapuri la nivelul acelor capacităţi care-i ajută pe majoritatea oamenilor să se acordeze în cadrul relaţiilor și să-și dezvolte inteligenţa socială.

Iată câteva trăsături comune ale celor cu sindromul Asperger, pe care le-aţi fi putut observa la o mamă absentă emoţional:

lipsa contactului vizual și a conversaţiilor unde există reciprocitate

- capacitatea limitată de a citi semnalele nonverbale, precum gesturile și expresiile faciale; astfel, apar interpretările eronate și confuzia legată de ceea ce simt și doresc ceilalţi

incapacitatea de a ţine pasul într-o conversaţie atunci când aceasta depășește domeniul realităţii factuale și devine metaforică sau abstractă; lipsa de înţelegere a umorului și a intenţiei din spatele ironiei

- dificultatea de a înţelege perspectivele altor oameni și motivele din spatele acţiunilor lor
- incapacitatea de a înţelege de ce propriul comportament este inadecvat într-o anumită situaţie, fapt cauzat de lipsa de înţelegere a câmpului relaţional.

Putem observa modul în care acest tipar poate apărea ca fiind egoist sau insensibil la nevoile celorlalţi. Ne poate fi de ajutor, în încercarea de a o înţelege pe mama, observarea acestor simptome în cazul în care ea suferă de pe urma sindromului Asperger.

CEEA CE MAMA NU-ŞI DĂ VOIE SĂ VADĂ

9

Există o situaţie deosebită în care mama poate fi detașată emoţional de copil – aceea în care ea nu îşi permite să vadă faptul că acesta este abuzat de cineva apropiat ei. Cel mai adesea acest lucru se întâmplă atunci când soţul sau partenerul mamei comite un abuz sexual asupra copilului.

Există câteva motive foarte relevante pentru care mama și-ar putea dori să nu vadă acest lucru. Unul evident este încercarea de a-și proteja relaţia de cuplu. Cine ar vrea să accepte că partenerul îi abuzează copilul? Este posibil ca ea să se simtă dependentă și incapabilă de a supravieţui în lipsa partenerului, eșuând astfel în a observa ceea ce este inacceptabil. Pentru a-și permite să devină conștientă de abuz, ei trebuie să îi pese mai mult de copil decât de partener, iar acest lucru, din păcate, nu este valabil întotdeauna.

Adesea părintele nonabuziv se protejează, de asemenea, de un istoric personal. Mamele care se mărită

cu bărbaţi abuzivi au fost, în cele mai multe cazuri, abuzate la rândul lor în copilărie, această experienţă fiind adesea complet refulată și împinsă în afara conștientului. întoarcerea abuzului sexual în cadrul familiei este ceva ce mama nu este dispusă să vadă. în încercarea de a ţine această experienţă la distanţă, ea va fi mai puţin sensibilă în relaţia cu un copil care ajunge să fie plasat într-o poziţie ce-i amintește de copilul ei interior nevindecat.

Deși acesta este un scenariu pe care îl luăm cu greu în considerare, există mame care permit abuzarea unuia dintre copii (uneori de către un frate), deoarece acel copil reprezintă, pentru ele, propriul sentiment de ură de sine.

Analiza tulburărilor profunde de la nivelul psihicului mamei este dureroasă, dar obţinerea unei imagini clare a acestora reprezintă primul pas către vindecare. Nu este necesar să o diagnosticăm pe mama cu o anumită tulburare psihiatrică, dar este important să vedem modurile în care ea este disfuncţională, pentru a reuși să-i interpretăm comportamentul ceva mai obiectiv. Acesta este un pas important în cadrul procesului de vindecare, spre care ne vom îndrepta mai departe atenţia.

Partea a treia Vindecarea rănilor lăsate de maternajul insuficient

9.

Procesul de vindecare îndreptându-ne atenţia către procesul de vindecare, voi începe cu niște elemente introductive. în cadrul acestui capitol, vom explora modul în care ne apărăm de cele mai adânci răni, pe care mai întâi trebuie să le descoperim, pentru ca mai apoi să drenăm emoţiile acumulate și să începem procesul de recuperare. Vom vorbi, de asemenea, despre ţinerea unui jurnal, ca metodă de gestionare a acestor emoţii; vom analiza furia și durerea, două dintre emoţiile principale pe care trebuie să le înfruntăm de-a lungul călătoriei către vindecare.

DISIMULAREA

Aţi observat deja faptul că dumneavoastră sau cineva apropiat are o „rană a maternajului”. V-ar putea surprinde

faptul că unii adulţi care suferă intens de pe urma rănilor matemajului nu sunt conștienţi de acestea și le neagă complet. Terapeuţii știu că cei care poartă cele mai adânci răni ridică, de asemenea, și cele mai puternice apărări pentru a-şi le ascunde. Unii clienţi pot merge atât de departe cu idealizarea părinţilor, încât le ridică un monument greu de doborât.

Din păcate, exact cu aceasta avem de-a face – cu un monument, cu o poveste cum nu ˇs-a mai văzut. însă negarea nu este niciodată perfectă, iar indiciile care să sugereze o carenţă în relaţia mamă – copil vor fi ˇîntotdeauna prezente. Pe lângă problemele descrise până acum, există și alte indicii ale acestei probleme:

Atunci când asistaţi la o interacţiune tandră mamă – copil, sunteţi tulburaţi afectiv. Vă puteţi simţi sugrumaţi de emoţie, în pragul de a plânge sau puteţi împinge durerea la distanţă prin critici și dezaprobare. (Ne doare să vedem ceea ce ne-a lipsit.)

- Preferaţi să nu vă analizaţi în profunzime relaţia cu mama. Este mai bine să nu reînviaţi vechi conflicte.
- Atunci când vă vizitaţi mama, vă amorţiţi emoţiile sau intraţi într-o stare de transă în care nu mai sunteţi prezent acolo. Vizitele sunt întotdeauna supărătoare și ajungeţi, de fiecare dată, să vă amintiţi de momente dureroase din copilărie.
- Atunci când vi se cere să oferiţi exemple de momente în care mama a fost minunată sau în care v-aţi simţit iubit, nu puteţi oferi prea multe, în ciuda faptului că tocmai aţi afirmat cu tărie că aţi avut o copilărie grozavă.
- Tânjiţi după o intimitate reală, dar vă simţiţi inconfortabil și speriaţi de aceasta, pentru că nu vă este familiară.
- Sunteţi ezitanţi atunci când vine vorba despre a avea copii, simţiţi că nu aveţi „stofă de părinte”.

DESCOPERIREA RĂNII

Crearea unei protecţii care să acopere ceea ce doare este un proces natural și putem avea nevoie de mai mult timp pentru a descoperi ce se află în spatele acesteia.

Uneori, circumstanţele vieţii sunt cele care ne atrag atenţia asupra rănii. Una dintre cele mai de impact circumstanţe este abandonul din partea unui partener în timpul vieţii adulte. Acesta ne amintește de cum e să fii lipsit de iubire și sprijin; apoi ne putem simţi abandonaţi așa cum am fost în copilărie. Acest lucru se poate întâmpla în cazul în care partenerul alege să ne părăsească, dar și în cel în care el moare.

Emoţiile neprocesate în legătură cu mama pot fi, de asemenea, activate de situaţii care au de-a face cu matemajul, precum naşterea unui copil sau pierderea resimţită atunci când ultimul nostru copil pleacă de acasă. Alteori vârsta înaintată a mamei și nevoia acesteia de ajutor pot fi factorul declanșator.

Să observăm faptul că, în cazurile problematice, relaţia cu mama nu e percepută ca fiind una simplă. Dacă ne aflăm încă într-o stare de fuziune cu aceasta, relaţia poate fi resimţită ca fiind prea strânsă şi contaminată de emoţiile asociate mamei. Dacă mama ni ˟s-a părut deprimată, spre exemplu, putem resimţi o parte din aceste emoţii atunci când ne gândim la relaţie. Și de aceea ne va fi greu să o privim în mod obiectiv. Emoţiile mamei au devenit emoţiile noastre – la fel și perspectiva ei (asupra noastră).

Această dinamică se referă la ceea ce este catalogat, de obicei, drept *codependenţă: o* situaţie în care nu suntem complet liberi să ne trăim propria viaţă deoarece suntem imersaţi în viaţa psihică a altcuiva. Dacă am compensat până acum neajunsurile mamei, am îngrijit-o sau am fost impregnaţi cu sentimentul că loialitatea faţă de familie (adică faţă de mamă) este mai presus de orice, dezlegarea din această pânză lipicioasă nu va fi ușoară.

Adesea o persoană care suferă de pe urma unor răni profunde lăsate de maternajul inadecvat va avea nevoie de mult timp în cadrul unei terapii pentru a începe să vadă adevărul despre propria copilărie. Există o diferenţă considerabilă între povestea spusă iniţial și experienţa reală; aceasta din urmă, depozitată în inconștient, necesită

timp pentru a putea fi accesată. Pe măsură ce aceste experienţe timpurii sunt descoperite, povestea construită pentru a ascunde rana se desface treptat.

Chiar și pentru cei care sunt destul de conștienţi de faptul că relaţia cu mama este deficitară dintr-un anumit punct de vedere, există adesea rezistenţe împotriva acceptării profunzimii acestor carenţe, care au nevoie de timp pentru a fi demontate. Deoarece rana este extrem de dureroasă, o evităm în mod instinctiv. Drenarea cu grijă a unei anumite cantităţi din această durere ne face mai puternici și mai puţin sensibili când atingem această rană.

REGÂNDIREA „DEFECTELOR" CA DEFICITE

Deși cei care au primit un maternaj insuficient au adesea sentimentul că ceva le-a lipsit și că acest „ceva" îi afectează și astăzi, rareori ei pot să sesizeze exact cum se corelează aceste lucruri.

Speranţa mea este că parcurgerea capitolelor anterioare v-a ajutat să faceţi conexiuni între ceea ce a lipsit în mediul dumneavoastră pe perioada copilăriei și dificultăţile din prezent. Unul dintre beneficiile cele mai apreciate de către cititorii cărţii mele *Healing from Trauma* este faptul că, odată cu conștientizarea relaţiei dintre simptom și traumă, aceștia ˟s-au putut elibera de învinovăţirea de sine, în mod similar, conștientizarea modului în care frustrările şi limitele vieţii dumneavoastră se leagă de rănile matemajului vă poate ajuta să realizaţi faptul că dificultăţile din prezent sunt rezultatul firesc al anumitor circumstanţe. Exact așa cum o plantă crescută într-un sol sărăcit de minerale va prezenta anumite slăbiciuni, tot așa o persoană care nu a avut parte de hrană emoţională, de sprijin, de oglindire și de alţi nutrienţi esenţiali va fi subdezvoltată în anumite aspecte. în cuvintele lui John Bradshaw, *defectele* noastre pot fi, astfel, identificate ca *deficite* – ca elemente ce ne-au lipsit.

ELABORAREA EMOŢIILOR

Sunt multe moduri prin care evităm contactul cu emoţiile noastre mai profunde. Ne putem ţine ocupaţi, privându-ne de timpul necesar pentru a ne conecta la

propriile sentimente; putem rămâne blocaţi în anumite gânduri (obsesiile pot fi foarte utile); ne putem tensiona corpul, blocând corespondenţii fiziologici ai emoţiilor; putem respira superficial pentru a ne minimiza și ţine la distanţă trăirile.

Majoritatea psihoterapiilor și a programelor de recuperare (de tipul programului în 12 pași al Alcoolicilor Anonimi) afirmă că nu putem vindeca ceea ce nu simţim. Amorţirea afectivă și disimulările ne ţin departe de rană, dar împiedică în același timp vindecarea.

Atunci când, în sfârșit, reușim să dăm deoparte aceste autoprotecţii și ajungem să ne conectăm la experienţa propriei copilării, aşa cum am trăit-o atunci, acest lucru doare. Această fântână de emoţii conţine atât acele trăiri prea dureroase pentru a fi atinse (care au fost bine „închise ermetic” undeva în sistemul nostru), cât și durerea resimţită în prezent odată cu conștientizarea a ceea ce ni ˇs-a întâmplat și a ceea ce ne-a lipsit. Lacrimile pe care le-am vărsat în faţa filmului despre un copil a cărui mamă era iubitoare sunt expresia doliului pentru ceea ce ar fi putut – și ar fi trebuit – să fie.

Bradshaw numește acest proces *lucrul cu durerea originară.* „Lucrul cu durerea originară implică trăirea efectivă a emoţiilor refulate iniţial. Numesc acest proces dezvăluire. Acesta este singurul fel prin care putem produce o «schimbare de ordin secund», tipul de schimbare profundă care ne clarifică realmente emoţiile”. 70

Lucrul cu durerea originară implică procesarea unui număr mare de emoţii, incluzând șocul, furia, singurătatea, frica, rușinea, confuzia și durerea brută, nediferenţiată. Acest proces implică, de asemenea, un doliu, dar acesta e doar o parte din poveste.

Avem nevoie de sprijin și resurse pentru această porţiune a călătoriei. De cele mai multe ori, fugim din faţa propriei dureri, astfel că am putea avea nevoie de prezenţa unor persoane grijulii, care să ne ofere sprijinul necesar pentru acest proces de elaborare a emoţiilor. Sunt de

părere că psihoterapia individuală este cel mai bun cadru pentru aceasta, chiar dacă nu singurul. Terapia de grup, atelierele, grupurile de sprijin și relaţiile iubitoare pot fi, și ele, de ajutor. împărtășirea acestei dureri unei alte persoane și observarea impactului pe care îl avem asupra respectivei persoane (spre deosebire de mamă, a cărei inimă era de neatins) sunt experienţe profund vindecătoare.

Din pricina naturii rănilor cu care vă confruntaţi, puteţi avea emoţii intense, însoţite de incapacitatea de a le conecta cu vreun conţinut. Acesta nu este un motiv pentru a le desconsidera. Putem avea emoţii fără conţinut, deoarece acestea sunt parte a unor amintiri preverbale care au avut loc înainte ca mintea noastră să le poată orându-i și controla. La o analiză mai atentă, puteţi avea senzaţia că sunteţi foarte mic în acele momente. O separare similară a emoţiilor de conţinuturi are loc în timpul celor mai traumatice momente, atunci când experienţa se scurge pe canale diferite, ca un film unde imaginea și sunetul sunt defazate. în aceste momente, este posibil să vă simţiţi dezorientaţi și dezintegraţi. Acesta este motivul pentru care, în timpul procesului de recuperare a amintirilor traumatice, puteţi avea „faptele”, dar nu și emoţiile sau puteţi avea amintirea corporală, dar nu și pe cea vizuală și așa mai departe.

Deși puteţi avea sentimentul că durerea vă va urmări pentru totdeauna, nu va fi așa. Mai ales dacă reușiţi să fiţi prezenţi și conectaţi la durerea pe care o simţiţi. Atunci când ne conectăm la emoţiile noastre, de orice tip, în mod autentic, ele se modifică. Vă poate fi de ajutor o ușoară distanţare de acest proces, astfel încât să nu staţi chiar lipiţi de emoţii. Prin acest pas în spate, evitaţi identificarea cu conţinutul și vă situaţi într-o parte a dumneavoastră care este conștientă, dar neimplicată numită „martorul”. Această poziţie vă oferă distanţa emoţională necesară explorării trăirilor dificile. Uneori, numesc acest proces „a crește mai mare decât emoţiile”, deoarece o parte din noi este situată în afara acestora.

Autorii de azi care scriu despre spiritualitate ˟s-au implicat destul de mult în procesul de a-i ajuta pe oameni să găsească modalităţi de a-și gestiona emoţiile dificile. în *The Untethered Soul* (Sufletul dezlegat), Michael Sânger îşi invită cititorii să „facă un pas în spate și să lase să treacă fluxul de energie" atunci când sunt acaparaţi de emoţii puternice. Relaxaţi-vă umerii și inima, ne îndrumă el, și lăsaţi totul să treacă prin dumneavoastră, ca o pală de vânt.

O altă metodă de a nu ne lăsa înecaţi de valul de emoţii constă în a oscila între emoţia intensă și orice alt canal senzorial (vedere, auz, sau atingere, spre exemplu); acest lucru poate fi realizat adesea prin îndreptarea atenţiei către un element din mediul fizic imediat. Vă puteţi recentra către canalul gândirii, ceea ce se întâmplă adesea automat, dar poate fi realizat și în mod intenţionat. Dacă vă puteţi fixa mintea asupra unui element din afara suferinţei dumneavoastră pentru un timp suficient de îndelungat, sistemul nervos se va liniști. Alternativ, puteţi rămâne pe canalul emoţional, oscilând însă asupra unei amintiri pozitive. Acest baleiaj ne ajută să nu rămânem blocaţi în durere.

O altă strategie folositoare este de a avea aproape o persoană grijulie. Aceasta poate fi lângă noi fizic sau poate fi invocată prin scris. Eu folosesc tehnica din urmă aproape întotdeauna, atunci când lucrez cu emoţiile dureroase, deoarece îmi asigură o ancoră într-o mare turbulentă.

Lucrul iscusit cu emoţii dureroase este o artă şi, deși au fost oferite numeroase reţete de-a lungul anilor, nu toate vor fi folositoare pentru dumneavoastră. Vă încurajez să încercaţi mai multe dintre ele. Vestea bună este că devenim mai puternici cu fiecare nouă tehnică pe care o probăm.

ŢINEREA UNUI JURNAL

Un jurnal reprezintă un loc sigur în care să ne explorăm emoţiile în procesul de elaborare originară a durerii. Nu vrem stă ne copleșim prietenii, iar terapeutul (în cazul în care avem deja unul) nu este întotdeauna

disponibil. Cercetătorii au descoperit faptul că exprimarea emoţiilor pe hârtie (așa cum o facem verbal) este folositoare, pe când păstrarea acestora în sinea noastră este corelată cu niveluri crescute de stres și boală. Jurnalul ne poate servi drept confident, oglindă și ghid. în interiorul acestuia, ne aflăm la adăpost faţă de prejudecăţi și critici, iar cu ajutorul tehnicilor avansate (precum dialogul în scris), putem învăţa să ne procurăm alinare și sprijin.

Deoarece jurnalul dumneavoastră vă este un confident și un spaţiu în care să vindecaţi rănile vechi, acesta este un loc adecvat în care să vă exprimaţi durerea. Poate fi vorba despre durerea provocată de doliu, dezamăgire, pierdere, agresare, trădare – orice vă face să suferiţi. Vă onoraţi jurnalul împărtășindu-vă durerea, iar acesta vă onorează acceptând-o.

Aşternerea în scris a emoţiilor vă poate stârni plânsul; este în regulă dacă vi se întâmplă așa. Puteţi nota pe scurt, între paranteze, faptul că scrierea unui anumit pasaj v-a provocat plânsul, ceea ce vă poate ajuta să identificaţi mai târziu elementele care vă activează cele mai intense emoţii. Evident, acest proces necesită un spaţiu sigur de desfășurare și poate fi util să aveţi la îndemână șerveţele și, eventual, alte lucruri care să vă aducă alinare.

Am observat faptul că lacrimile marchează adesea un punct de cotitură. Plânsul îmi arată că am găsit un „teren fertil”, iar continuarea jurnalului mă ajută să pătrund tainele inimii. Inima deschisă, alături de compasiunea izvorâtă din ea, este probabil cea mai importantă resursă de care dispunem în procesul de elaborare a propriei dureri.

Deși este posibil să simţim că am putea plânge pentru totdeauna, timpul pentru care o facem este în general destul de limitat, dacă e să-l măsurăm în termeni reali. Atunci când vorbim despre intensitatea trăirilor, capacitatea noastră de a gestiona durerea este adesea mult mai mare decât credem. Evitarea durerii, ca reacţie automată, nu ne permite să ne testăm prea des această

capacitate.

Nu uitaţi: puteţi lua o pauză atunci când simţiţi că e nevoie. Vă puteţi lăsa deoparte jurnalul și puteţi face altceva pentru un timp. Puteţi alege să vă gândiţi la o amintire plăcută (spre exemplu, la cineva căruia îi pasă în mod autentic de dumneavoastră). Ceea ce numim adesea „distragere” poate fi modalitatea minţii noastre de a ne oferi un spaţiu în care să respirăm.

Puteţi porni chiar un dialog în cadrul jurnalului între două părţi ale dumneavoastră – spre exemplu, între o parte a sinelui ce resimte durerea și o reprezentare internă a cuiva care receptează durerea (de pildă, terapeutul dumneavoastră) sau a unui personaj înţelept situat în afara durerii. Pentru a scrie un astfel de dialog, pur și simplu exprimaţi alternativ diferitele aspecte ale problemei, începând câte un nou paragraf de fiecare dată când schimbaţi vocea.

Atunci când scriem într-un jurnal, nu mai suntem singuri cu emoţiile noastre. Suntem mult mai alienaţi dacă ne ţinem sentimentele încătușate.

PUTEREA VINDECĂTOARE A FURIEI

John Bradshaw afirmă: „Este în regulă să simţim furie, chiar și atunci când ceea ce ni ˇs-a întâmplat nu a fost făcut deliberat. De fapt, *trebuie* să simţim furie dacă dorim să ne vindecăm copilul interior rănit”.71

Poate fi dificil să simţim furie la adresa mamei, femeia care ne-a dat viaţă și care ne-a bandajat genunchii juliţi. Este deosebit de dificil să ne înfuriem atunci când avem convingerea că ea a încercat să ne iubească sau chiar că ne-a iubit cu adevărat – chiar dacă nu a fost capabilă să ne-o arate într-un mod pe care noi să-l fi putut simţi. Este important să ne reamintim faptul că furia nu este obiectivul final sau locul în care vom rămâne permanent; aceasta este pur și simplu o etapă în procesul de vindecare.

În cazul în care încercaţi încă să obţineţi ceva de la mama dumneavoastră (iubire, respect, validare, conexiune…) și evitaţi să o supăraţi din acest motiv, puteţi

resimţi furia ca fiind prea periculoasă, fapt pentru care preferaţi să vă faceţi că nu există. Dacă vreţi să conservaţi o imagine de sine care exclude furia, sunteţi nevoiţi să ţineţi această emoţie la distanţă. însă, dacă dorim să ne respectăm copilul interior rănit, să crcăm spaţiu pentru a simţi ceea ce a fost prea periculos pentru a fi trăit în trecut, dacă dorim să eliberăm această emoţie (mai degrabă decât să rămânem, inconștienţi, blocaţi în ea), trebuie să ne acordăm permisiunea de a simţi furia.

Furia la adresa mamei îşi are originea cel mai probabil în perioada timpurie a vieţii noastre, la fel ca obiceiul de a o reprima. Pionierul teoriei atașamentului John Bowlby a afirmat că furia este un răspuns natural al copilului atunci când nevoile sale de atașament nu sunt satisfăcute. Dacă, pentru copil, furia pare că mărește distanţa care există deja între el și mamă, copilul va învăţa să se deconecteze de la acest afect. Aici observăm, din nou, diferenţa dintre cele două stiluri principale de atașament nesigur. Cei cu un stil évitant sau autosuficient sunt mai predispuși la a-și refula și ascunde furia, fiind convinși de faptul că aceasta nu poate decât dăuna relaţiei, pe când cei cu un stil ambivalent sau preocupat învaţă să îşi folosească furia pentru a obţine atenţia celuilalt.

Începând din copilărie și continuând cu viaţa adultă, ne putem folosi de furie pentru a ne distanţa și separa de celălalt. Furia joacă astfel un rol pozitiv în cadrul dezvoltării noastre. Aceasta este o parte a procesului de conturare a propriei experienţe, ce poate diferi de mitul familiei. Mai departe, în viaţa adultă, furia apare atunci când admitem: „Aceasta a fost experienţa mea, iar ceea ce am primit nu a fost suficient”.

Este important să devenim conștienţi de faptul că avem dreptul să fim furioși și că această emoţie nu ne transformă într-o persoană rea și nici măcar într-o persoană „furibundă”. Furia reprezintă mesajul că ceva nu este în regulă. Aceasta este un răspuns sănătos la violarea propriilor limite, făcând parte din structura noastră naturală (asta dacă nu ne-am reprimat furia).

Nu trebuie să ne temem de furie, ci e bine să realizăm că furia în sine nu este periculoasă; o relaţie nesănătoasă cu furia este însă nocivă. Atunci când nu ne putem controla furia în mod conștient, ea va deţine controlul asupra noastră, erupând în mod arbitrar. O persoană care și-a reprimat furia timp de ani de zile, ajungând în punctul de limită, explodează în mod violent, furia devenind astfel parte dintr-o tragedie. Această emoţie este periculoasă în astfel de situaţii. Există, de asemenea, o *furie onestă,* care ne servește în mod pozitiv în relaţionare, aducând un tip de onestitate care nu îl înjosește pe celălalt, dar asigură păstrarea respectului în cadrul relaţiei.

Un exemplu de furie sănătoasă apare atunci când un anumit eveniment are loc într-un mod abuziv și lipsit de orice consideraţie, iar furia se manifestă pentru a spune: „Acest lucru nu este în regulă”. Acesta este scopul furiei – de a impune limite atunci când acestea sunt necesare.

Este, de asemenea, important să eliberăm furia blocată în corp, furia care e reprimată încă înainte de a fi simţită. Aceasta poate include chiar și mânie resimţită în perioada prunciei. Convingerea mea este că această furie timpurie poate fi metabolizată și eliberată atunci când este simţită sau exprimată în moduri adecvate. Alteori însă eliberarea furiei devine un ciclu care se repetă la nesfârșit – și acesta este procesul pe care trebuie să-l evităm. Cel mai sigur este să parcurgem acest proces de eliberare împreună cu un terapeut experimentat.

Furia se manifestă sub multe forme, astfel că vă atrag atenţia asupra unei alte distincţii. Există un tip de *furie a victimei* care este resimţită drept plângăcioasă și neputincioasă, iar la antipod avem *furia de îmbărbătare* – este furia ce ne ajută să ne apărăm limitele. Vă încurajez să vă accesaţi *furia de îmbărbătare,* chiar dacă este posibil să începeţi cu celălalt tip.

Unii oameni găsesc furia ca fiind ușor de accesat, folosind-o ca emoţie generală pentru a înlocui dezamăgirea, tristeţea, frica și nenumărate alte trăiri. Alţii

îşi păstrează furia în interior cu toată puterea lor, acţionând astfel dintr-o frică inconștientă de a nu deschide porţile unui flux de necontrolat. Vindecarea rănilor emoţionale implică dezvoltarea unei fluenţe afective și a capacităţii de a trăi și a distinge o gamă largă de emoţii, fără a fi copleșit de vreuna.

Jurnalul este un spaţiu excelent pentru a simţi furia, îndeosebi pentru că foarte mulţi oameni se simt inconfortabil cu această emoţie. De aceea e clar că există puţini prieteni care ar putea să ne asigure spaţiul de exprimare a furiei (chiar dacă ei pot să ne asculte atunci când exprimăm emoţiile mai ușor de gestionat, cum e tristeţea). Furia este greu de suportat, iar uneori este plină de ură. Acestea nu sunt emoţii diafane pe care le împărtășim ușor cu ceilalţi, însă un jurnal le poate primi fără prejudecăţi.

Lucrul cu furia se bazează pe faptul că ne dăm permisiunea ˟s-o exprimăm. Mulţi dintre noi am învăţat să ne înghiţim furia, iar dezvăţarea de acest obicei este un proces de durată. Dacă practicăm consecvent și onest scrisul în jurnal, vom reuși să stopăm acest obicei de autocenzură.

În cazul în care furia este una dintre emoţiile pe care nu le putem controla și pe care le descărcăm în moduri dăunătoare, este posibil să fie nevoie de câteva precauţii adiţionale. Este importantă capacitatea de a ne graţia exprimarea furiei, de a o explora de-a lungul unui continuum mai degrabă decât ˟s-o percepem ca fiind „oprită” sau „pornită”. Trebuie să recunoaştem furia atunci când aceasta urcă în noi și să dispunem de resursele necesare pentru a o gestiona, fiind astfel capabili de a controla exprimarea acesteia în fiecare moment, folosind distrageri, exerciţii de respiraţie sau pauze de la anumite activităţi, pentru a întrerupe orice escaladă nedorită a emoţiei. Puteţi lua în considerare un curs de management al furiei sau lucrul cu un terapeut în cazul în care simţiţi că nu aveţi control asupra furiei dumneavoastră sau nu vă puteţi permite să o accesaţi.

Explorarea furiei (exerciţiu)

În cadrul acestui exerciţiu, vom aplica tehnica jurnalului terapeutic, pornind de la începuturi de frază, pe care va trebui să le continuaţi. Prima parte a unei fraze vă este deja dată, dumneavoastră urmând să o completaţi cu orice vă trece prin minte, lucrând repede, astfel încât să nu aveţi timp să vă autocenzuraţi. Vă încurajez să completaţi această propoziţie de zece sau mai multe ori (cu cât lista este mai lungă, cu atât exerciţiul este mai eficient) și să vă direcţionaţi totodată gândurile asupra mamei:

Suntfurios/furioasă pentru că...

Când terminaţi, citiţi-vă toate răspunsurile și observaţi modul în care vă simţiţi. Dacă doriţi să scrieţi liber, acesta este un moment bun de a o face. Vă încurajez, de asemenea, să reflectaţi asupra unui alt aspect:

În spatele furiei, simt...

Completaţi acest început de frază de cel puţin zece ori. Puteţi, de asemenea, scrie o listă a lucrurilor pentru care nu aţi iertat-o pe mama dumneavoastră.

DOLIUL

Pe lângă elaborarea furiei, vindecarea rănilor matemajului implică și un doliu profund, pe care îl purtăm pentru ceea ce ne-a lipsit, pentru suferinţa trăită de copiii care am fost și pentru cât de mică și distorsionată a devenit viaţa noastră din pricina acesteia. Putem resimţi acest proces ca pe un șuvoi nesfârșit de lacrimi.

Probabil că aţi auzit de „stadiile doliului”, așa cum au fost ele delimitate de Elisabeth Kübler-Ross, deși avem tendinţa să ne gândim la ele într-un mod mult mai liniar decât sunt în realitate. Cu toate acestea, stadiile negării, furiei, negocierii, depresiei și acceptării sunt relevante pentru discuţia noastră. Pentru a parcurge procesul de doliu, trebuie să ne detașăm de speranţe nerealiste (deci să nu mai negăm ceea ce este fundamental adevărat) și să renunţăm la orice și-dacă-totuși (care constituie negocierea). în cazul mamei, aceste și-dacă-totuși au început foarte timpuriu: Și dacă totuși aș fi fost cuminte și

nu aș fi deranjat-o pe mama; și dacă totuși aș fi plâns mai puţin; și dacă totuși aș fi putut ˇs-o alin; și dacă totuși aș fi putut ˇs-o fac mândră… acestea sunt încercări sincere, dar disperate de a obţine de la această femeie gesturi ale Mamei Bune de care am fi avut nevoie.

În ultimă instanţă, noi trebuie să renunţăm este fantasma acestei mame dezirabile. Psihoterapeuta Lindsay Gibson pune punctul pe i atunci când scrie: „În lipsa conștientizării dezvoltării limitate a părinţilor, mulţi copii ai persoanelor imature emoţional au convingerea că în părinte se ascunde o persoană autentică și complet dezvoltată, un sine real la care ˇs-ar putea conecta dacă totuși părintele le-ar permite acest lucru”.72

O, cât de mult ne dorim să fi existat acea persoană intactă, caldă, disponibilă, receptivă și acordată! Ar putea exista chiar suficiente momente de receptivitate pentru a ne menţine fantasma în viaţă, în ciuda faptului că majoritatea experienţei noastre ne demonstrează contrariul. în ultimă instanţă însă doliul reprezintă acceptarea a ceea ce este, chiar dacă această realitate pare să fie ceva căruia nu-i putem supravieţui. Acesta este motivul pentru care depresia, răspunsul nostru afectiv în urma pierderii, are loc adesea înainte de stadiul de acceptare. Ne simţim durerea, iar dacă aceasta este receptată cu compasiune și dispunem de sprijinul necesar, ne vom regăsi în cele din urmă împăcarea.

Și-dacă-totuși (un exerciţiu)

Vă invit să explorăm trei seturi de și-dacă-totuși.

Primele și-dacă-totuși sunt legate de mamă și de sănătatea acesteia. Este posibil ca dvs. să fi nutrit mai demult unele dintre aceste speranţe (și poate la unele ţineţi și acum). Iată câteva exemple:

Și dacă totuși i ˇs-ar prescrie medicamentele potrivite

- Și dacă totuși ar reuși să-și gestioneze depresia
- Și dacă totuși ar merge la terapie
- Și dacă totuși ar putea avea o căsnicie stabilă.

În speranţa dumneavoastră de a avea Mama Bună pe care v-o doriţi, ce alte speranţe de tipul și-dacă-totuși mai

nutriţi? Scrieţi o listă.

A doua explorare este cea a acelor și-dacă-totuși de care aţi fost atașaţi în copilărie. Am oferit câteva exemple mai sus. Pe unele dintre acestea le puteţi deduce din comportamentul dumneavoastră.

În cele din urmă, care sunt acele și-dacă-totuși de care sunteţi atașaţi în cadrul relaţiei din prezent? Prima parte a frazei, Și dacă totuși ˟s-a fi ˟întâmplat cutare sau cutare, este urmată de prezumţia legată de efectul dorit asupra relaţiei cu mama sau asupra propriului sentiment de sine. Vă invit să descoperiţi dacă puteţi identifica acea presupunere.

Și dacă totuși aș putea să o fac să vadă cât de bine mă descurc, ea ar fi mândră de mine, iar eu m-aș simţi iubit.

- Dacă totuși am petrece timp de calitate împreună, ea ar vedea ce persoană grozavă sunt și și-ar dori să-mi fie mai aproape.

Acestea pleacă de la premisa că încă vă doriţi ceva de la mama. Aceste dorinţe pot fi ˟însă ascunse experienţei conștiente sau poate că au dispărut în urmă cu ani buni. în cazul în care ceea ce simţiţi este, în principal, aversiune, aceste și-dacă-totuși ar putea suna mai degrabă așa:

Dacă totuși ar fi moartă, n-ar mai trebui să mă gândesc la ea și aș fi mai fericit.

- Dacă totuși ar înceta să mai vrea lucruri de la mine, aș fi liber.

Vindecarea presupune renunţarea la fantasme și la speranţe vane de tipul *și-dacă-totuși.* De asemenea, presupune acceptarea circumstanţelor și limitelor reale. Aceasta este o problemă incredibil de dificilă, pe care o voi discuta mai mult în capitolul 11, despre copilul interior, în cadrul secţiunii „Desprinderea de mama”.

PĂRĂSIREA TRECUTULUI

Cei care preferă să nu fie părtași la aceste explorări interioare folosesc adesea epitete precum *demn de milă* atunci când vine vorba despre emoţiile neprocesate sau despre raportarea la ceea ce a rămas neîncheiat în trecut.

Acești oameni folosesc astfel de epitete pentru a ne activa rușinea și a ne transmite mesajul: „Treci odată peste asta!”

De fapt aceasta este o întrebare pe care ne-o punem și noi: Pentru cât timp va trebui să tot explorez emoţiile din trecut? Părerea mea este că *reușim să ne detașăm de trecut* în momentul în care ne-am încheiat socotelile cu el. Atunci când am încheiat explorarea. Este cât se poate de simplu.

La un moment dat, alte aspecte ale vieţii noastre devin mult mai interesante, iar atracţia pentru emoţiile din trecut nu mai poate concura cu acestea. După ce am arat pământul și am îndepărtat bolovanii, lucruri noi au început să crească – lucruri care ne fascinează și ne îmbogăţesc viaţa.

Acest fapt nu înseamnă că nu vom tresări atunci când cineva atinge iar centrul acelei răni (chiar dacă reacţia va fi mai puţin intensă), dar ajunși în acest punct, ne vom fi ˇîncheiat doliul activ și vom fi trecut mai departe. Până atunci, încercaţi să combateţi acele gânduri care vă spun că ar trebui să lăsaţi odată în urmă trecutul deranjant. Sigur, acesta nu este un proces la care este nevoită să se angreneze toată lumea, dar el face parte din călătoria dumneavoastră. Nu, nu l-aţi cerut și nici nu vi l-aţi ales. Cu toate acestea, pentru că aveţi această moștenire și pentru că nu doriţi să o transmiteţi mai departe (când îndepliniţi rolul de părinte) sau pentru că simţiţi cum copilul interior nu a primit un maternaj suficient și doriţi să îndreptaţi lucrurile, dumneavoastră v-aţi angrenat în explorarea emoţiilor dvs. – luptaţi totuși pentru „o cauză bună”, cum se spune. Doliul și travaliul cu durerea originară nu reprezintă toată munca necesară, dar sunt părţi ale procesului.

Este adevărat că există pericolul de a rămâne blocaţi în această explorare interioară. Căci ˇs-ar putea să ne fi identificat cu o experienţă semnificativă timpurie care a lăsat cicatrici adânci. Lucrul cu aceste răni ale maternajului nu este ușor, necesitând cantităţi enorme de dedicare și resurse. O astfel de resursă o reprezintă

„energia Mamei Bune”.

10.

Conectarea la energia Mamei Bune

Pentru a ne putea vindeca, nu este de ajuns doar să conștientizăm ce n-a lipsit și să ţinem doliu după lucrurile de care n-am avut parte, ci trebuie să găsim și moduri pentru a compensa aceste lacune. Pentru a compensa un deficit de hrană emoţională și absenţa mamei, trebuie să ne conectăm la „energia Mamei Bune”. Din fericire, există multe moduri prin care putem face acest lucru (în afara terapiei), iar acest capitol se va concentra asupra a trei astfel de modalităţi: conectarea la arhetipul Mamei Bune, găsirea acelor persoane care îşi pot asuma rolul de Mamă Bună și procesarea (elaborarea) problemelor nerezolvate și nevoilor nesatisfăcute în cadrul relaţiilor primare.

DESCHIDEREA CĂTRE MAMA BUNĂ

În cazul în care v-aţi refulat nevoile și dorinţa intensă pentru o Mamă Bună, aşa cum au făcut-o mulţi dintre noi, atunci când mecanismele de apărare se topesc, iar emoţiile de acest tip ies la suprafaţă, experienţa poate fi foarte intensă. Dorinţa poate fi resimţită ca fiind străină, periculoasă și umilitoare, dar aceasta este vitală procesului de vindecare. Dorinţa de maternaj este naturală; aceasta a fost prezentă în perioada copilăriei, chiar dacă aţi învăţat să o reduceţi la tăcere, ca strategie de supravieţuire. Așa cum obișnuiește o terapeută să le reamintească clienţilor săi, dorinţa este sănătoasă. Dorinţa de a fi hrăniţi și îngrijiţi face parte din natura umană.

Deși această dorinţă ne-a fost frustrată în trecut, ea poate da roade în prezent. Putem primi hrana emoţională, grija, îndrumarea, protecţia, oglindirea de care avem nevoie de la cei pe care *alegem* să îi plasăm în aceste roluri. Ulterior, putem dezvolta o Mamă Bună în noi înșine, construită pe modelul celor mai bune aspecte ale trăirilor noastre sau poate pe baza experienţei noastre cu arhetipul Mamei Bune.

Indiferent de nivelul la care lucrăm, dinamica este aceeași. Mama Bună nu ne poate oferi nimic atunci când

suntem blocaţi în deprimarea legată de matemajul insuficient pe care l-am primit. Mama Bună nu ne poate mângâia cu blândeţe atunci când îi întoarcem spatele cu ţâfnă. Trebuie să ne permitem să fim vulnerabili și să o lăsăm să se apropie de noi. Doar atunci îi vom putea primi darurile.

ARHETIPURILE

Arhetipurile sunt niște tipare de dimensiuni impresionante, pe care noi, oamenii, le întruchipăm în mod imperfect. Ele au dimensiuni ieșite din comun, în sensul în care sunt mai largi decât orice expresie singulară a lor. Spre exemplu, nu există un singur mod de întruchipare a arhetipului „bătrânului înţelept”: un vârstnic înţelept poate fi mai extrovert sau mai aparte decât un altul. Arhetipurile sunt ca rolurile dintr-o piesă jucate de noi și noi actori. Fiecare cultură, la fel ca fiecare regizor de teatru, le concretizează în mod ușor diferit, dar vom recunoaşte că e vorba despre aceleași tipologii caracteriale.

Nu este vorba aici doar de o convenţie, aşa cum susţin cei ce percep arhetipurile ca pe niște energii de slabă intensitate. Aceleași arhetipuri pot să reapară constant, deoarece ele există ca tipare de energie într-un plan mai larg, interpersonal. Multe dintre acestea au fost recunoscute de la începuturile culturale ale umanităţii, deși, în perioadele timpurii ale istoriei, aceste energii de bază erau asociate mai mult cu lumea naturală. Cu mult înainte ca Sfânta Maria să întruchipeze arhetipul „mamei”, a existat Mama-Natură. Zeităţile din diferite culturi au fost asociate Pământului ca surse de hrană și ca imagini primare ale mamei. Fiecare cultură avea propriile nume și imagini pentru acest arhetip – într-un fel sau altul, arhetipul mamei le era cunoscut tuturor.

Atunci când psihiatrul elveţian Cari Jung a introdus conceptul de „arhetip” în domeniul psihologiei moderne, la începutul secolului douăzeci, el le-a descris ca fiind rămășiţe ale memoriei ancestrale, prezervate în cadrul inconștientului colectiv (un psihic atotcuprinzător) pe care îl accesăm cu toţii. Dintr-o perspectivă jungiană, ne

naștem cu un arhetip al Mamei Bune, ca structură psihică. Acest arhetip funcţionează ca o matrice care este activată sau devine funcţională atunci când avem parte de un maternaj „suficient de bun”.73

Atunci când acest lucru nu se întâmplă în cadrul familiilor noastre de origine, putem găsi pe altcineva care să activeze acest arhetip – de exemplu, un psihoterapeut. Acesta devine, astfel, întruchiparea arhetipului Mamei Bune și calea noastră de acces către energiile mai profunde ale acestui arhetip, care pot fi, ulterior, percepute și sub alte moduri (așa cum vom vedea mai târziu).

LUCRÂND CU IMAGINI ŞI SIMBOLURI

I

Percepem adesea arhetipurile prin intermediul unor imagini de impact. Acest proces poate avea loc în cadrul viselor, al meditaţiilor ghidate și al creaţiilor artistice. Câteva dintre forţele arhetipale pe care le putem întâlni includ Mama Bună, anumite chipuri ale mamei (v. cap. 2), mama rea/vrăjitoarea, copilul abandonat și șinele înfometat, primitiv, instinctual.

Carla, o femeie aflată în jurul vârstei de patruzeci de ani, a relatat despre întâlnirea frecventă cu o mamă-ursoaică protectivă pe toate aceste căi (meditaţie, vise și creaţii artistice). Ea ˇs-a surprins pictând perechi de mame cu copii și desenând cercuri pe care mulţi le-ar putea asocia cu sânul matern și pe care ea le asocia cu mama, cu pântecele și cu sentimentul de a fi conţinut într-un spaţiu sigur. Pentru Caria, acestea erau expresiile tânjirii după aspectele materne care-i lipsiseră în viaţa ei. Ea nu fusese protejată și primise foarte puţină hrană emoţională din partea mamei sale, care i-a acordat mult prea puţin timp.

Caria îşi percepea această dorinţă instinctuală reprimată ca pe o creatură primitivă și infantilă atât de vorace, încât femeia se temea că ar putea fi devorată cu totul de această făptură. Să ne amintim că orice este împins în inconștient va crește în intensitate.

Nu ne putem împinge în adâncuri nevoile instinctive

și nu putem trăi doar la suprafaţă fără ca acest echilibru instabil să nu se curme în mod periodic, prin erupţii din adâncurile lumii noastre interne.

Formarea unei reprezentări a Mamei Bune este o modalitate eficientă de a aduce acest arhetip în experienţa conștientă, astfel că vă încurajez să vă luaţi răgazul pentru a intra în contact cu arhetipul Mamei Bune. Poate fi vorba despre un colaj, un desen, o sculptură – orice. Ideea este de a ancora idealul mamei şi de a-i atribui o formă. Puteţi apoi folosi această formă, pentru a-i folosi energia în travaliul intern.

Puteţi întocmi, de asemenea, o listă a mesajelor Mamei Bune și a calităţilor asociate acestui arhetip. De fapt, eu mi-am scris mesajele Mamei Bune pe un colaj pe care l-am realizat eu însămi.

AJUTORUL DIN PARTEA MAMEI DIVINE

Una dintre imaginile clasice asociate arhetipului mamei este cea a Sfintei Maria din tradiţia creștină. *Madona și pruncul* este unul dintre cele mai frecvente subiecte de inspiraţie pentru pictori. Acest tip de imagine exista cu mult înaintea erei creștine și pare să aibă o atracţie universală. *Maria* este unul dintre multele nume care încep cu silaba Afa, care înseamnă „mamă”. Sfânta Maria este adesea asociată cu trandafirul, legat, la rândul său, de aceeași energie a Mamei Divine.

Mulţi oameni au mărturisit cum au primit alinare și îndrumare din partea Mariei și a altor figuri materne aparţinând diverselor religii, precum Guan Yin, *bodhisattva* compasiunii. Majoritatea sau chiar toate tradiţiile includ imagini ale Mamei Divine, iar credincioșii trăiesc adesea experienţe în cadrul cărora se simt iubiţi și îngrijiţi de această energie maternă.

O femeie a descris senzaţia de a fi un bebeluș agitat care a reușit să se relaxeze atunci când a simţit prezenţa iubitoare a Sfintei Maria. O altă femeie a avut o experienţă similară, imaginându-se învelită în haine călduroase de către Zeita-Mamă. O a treia femeie, Ann, a descris că, în timpul explorării interioare, a întâlnit o figură divină care a

părut să îi înlăture poverile și să îi absoarbă durerea. Ann a descoperit faptul că putea apela la această fiinţă în momentele în care avea nevoie de ajutorul ei. Aș cataloga toate aceste experienţe ca fiind echivalentul mamei ca factor modulator.

Uneori, ceea ce avem nevoie este să primim maternaj, alteori avem nevoie să devenim chiar noi mama. Acest lucru este valabil în plan uman, dar poate avea loc și la nivel spiritual. Ariel, care a avut parte de un maternaj inconsecvent, ˇs-a îndreptat către tradiţia zeiţei pentru a găsi un model pozitiv al mamei și al energiei feminine profunde, având astfel parte de vindecare și transformare. Ea se consideră a fi o preoteasă acum, dar nu în sensul slujirii religioase, ci în sensul în care a devenit un canal pentru transmiterea energiei feminine divine. Misiunea ei este de a întrupa această energie. Mama Divină este matricea, pânza de conexiuni care ne susţine pe noi toţi.

Practicile devoţionale închinate oricăror reprezentări ale Mamei Bune ne ajută să ne deschidem inima către arhetipului Mamei Bune; aceste practici pot ajunge să înlocuiască imaginea unei mame retrase cu una generoasă și mai caldă. Avem nevoie de modele pentru a ne dezvolta Mama Bună din interior, iar modelele care provin din tradiţiile spirituale sunt foarte potente pentru mulţi oameni.

PRELUAREA CALITĂŢILOR MAMEI BUNE

Fie că este vorba despre sentimentul de a fi un copil al Mamei Cosmice sau despre legătura cu o persoană (de orice gen) care preia rolul Mamei Bune, o relaţie securizantă aduce multe beneficii.

Conexiunea cu Mama Bună ne permite să asimilăm o parte a calităţilor acesteia, fie că este vorba despre încredere, graţie, generozitate sau orice alte calităţi dezirabile. Exact așa cum copiii cu atașament sigur simt faptul că locuinţa în care trăiesc împreună cu familia este la fel de mult a lor, cât este a părinţilor (un sentiment care nu este întotdeauna împărtășit de cei ce suferă de complexul orfanului), cei atașaţi securizant și complet de

mamă sunt liberi să se bucure de natura acesteia şi să se cuibărească în ea. Acest lucru poate lua forma imitaţiei comportamentelor externe ale mamei, a modului în care ea stă sau îşi înclină capul, dar poate avea loc și la un nivel mai profund, în care copilul simte că face parte din inima mamei, calităţile acesteia fiind trăite ca propriile lui calităţi.

Copilul care îşi adoră mama preia o parte a aurei create prin idealizarea ei. Copilul atașat în mod sigur, care știe că „Mama mea e foarte specială", știe, de asemenea, că „Și eu sunt special, pentru că sunt parte din ea". Acest lucru se leagă inclusiv de mama ca sursă (cap. 2).

O A DOUA ŞANSĂ DE A GĂSI 0 MAMĂ BUNĂ

J

Din fericire, ca adulţi, avem o a doua șansă de a primi maternajul care ne-a lipsit mai devreme în viaţă. Putem regăsi acest lucru chiar în cadrul mai multor relaţii. Putem găsi iubire, hrană emoţională, ghidare, încurajare, oglindire, protecţie și celelalte funcţii ale Mamei Bune în mai multe locuri: parteneri, terapeuţi, prieteni apropiaţi, familia prin alianţă, învăţători spirituali, mentori și chiar mama pe care o dezvoltăm, ulterior, în noi înșine.

Prezenţa consecventă a unei persoane apropiate este o mare binecuvântare, dacă o putem accepta. Dacă însă ne cramponăm de lipsa timpurie a iubirii și nu acceptăm iubirea din prezent, aceasta nu ne poate vindeca. Poate fi necesară o anumită perseverenţă, în ciuda disconfortului şi a sentimentelor că nu meritățm să fim iubiţi. De asemenea, e nevoie de un proces de învăţare a încrederii în celălalt. Primirea acestei hrane emoţionale este esenţială în vindecarea rănilor matemajului.

Atunci când vedem că ceea ce ni se oferă este dat *din iubire* mai degrabă decât din obligaţie, ne simţim profund atinși. (Adesea, copiii mamelor absente emoţional simt că orice îngrijire primită din partea mamelor lor a venit doar din obligaţie.) Dacă putem primi această iubire și îngrijire oferită în mod liber, dezvoltăm ulterior un sentiment sănătos de îndreptăţire: sentimentul că nevoile noastre

contează și că avem dreptul de a fi sprijiniţi și hrăniţi, încet, poziţia noastră se va schimba, pe măsură ce dezvoltăm o așteptare pozitivă în ce privește satisfacerea nevoilor noastre.

Pentru ca acest lucru să se întâmple, cei care servesc drept substitut al Mamei Bune trebuie să fie generoși faţă de noi: să ne ofere fără reţineri atenţia lor, afecţiunea și laudele lor, spaţiul de care avem nevoie pentru a lucra cu aceste dinamici interioare. Deoarece mamele absente emoţional, inexpresive și neglijente nu oferă prea mult, această generozitate este un element vital în procesul nostru de vindecare. Suntem adesea surprinși să aflăm că mamei generoase îi face plăcere să ne satisfacă nevoile. Această plăcere formează, de asemenea, o parte a procesului său de dezvoltare.

Bineînţeles, este imperativ să ne simţim în siguranţă împreună cu oamenii ce joacă aceste roluri ale Mamei Bune. Avem de-a face cu o transformare radicală, cu o schimbare a imaginii de sine şi a modului în care relaţionăm, cu o trezire a trăirilor infantile îngheţate în interiorul nostru. în cazul în care am dezvoltat o structură rigidă de apărări și am interiorizat vocile critice din mediul extern, procesul de vindecare va presupune detașarea de acestea. Avem nevoie să fim flexibili și receptivi, precum un copil încrezător aflat în braţele mamei, astfel că este necesar să găsim oameni de încredere care să faciliteze aceste sentimente pentru noi.

Să ne amintim că aceasta este o călătorie – o lungă peregrinare. Copiii nu cresc peste noapte. Și, deși obiectivul este de a vindeca părţile rănite ale psihicului și de a deveni un adult întreg și sănătos, e nevoie de un proces care se desfășoară în mai multe etape. Mi se pare util să ne gândim la acest proces ca la vindecarea „copilului interior”, dar îl puteţi privi pur și simplu ca fiind compensarea unor deficite și întărirea sistemului, pentru a putea absorbi hrana emoţională care ne-a lipsit în trecut.

SATISFACEREA NEVOILOR LEGATE DE MATERNAJ CO AJUTORUL PARTENERILOR

În mod natural, unul dintre locurile în care căutăm să ne satisfacem nevoile este în cadrul relaţiilor cu partenerii de cuplu. Aceasta este o alegere deopotrivă excelentă și dificilă. Relaţiile de iubire pot fi un spaţiu în care ne simţim îngrijiţi, trataţi cu blândeţe și preţuiţi. Ele sunt excelente pentru cuibărit, pentru satisfacerea nevoilor legate de atingere și pentru ca sinele nostru fragil și lipsit de apărare să poată ieși la suprafaţă. Cu toate acestea, relaţiile de iubire sunt mult mai mult de-atât. Adesea acestea sunt parteneriate axate pe gospodărie și alte aspecte materiale, incluzând adesea și creșterea copiilor. Relaţiile de cuplu sunt locul principal în care ne satisfacem nevoile sexuale. Aici suntem, de asemenea, responsabili pentru hrănirea emoţională și îngrijirea celuilalt. Existenţa a atât de multe roluri simultane creează câteva cerinţe speciale atunci când vine vorba despre satisfacerea nevoilor neîmplinite în copilărie.

Iată câteva întrebări care vă pot fi de folos în analiza relaţiei dumneavoastră actuale (în cazul în care aveţi una). Dacă nu aveţi un partener în prezent, aţi putea folosi aceleași întrebări pentru a reflecta asupra relaţiilor trecute:

Ce nevoi psihice și materiale sunt satisfăcute în cadrul relaţiei dumneavoastră? Preia vreunul dintre voi unele dintre rolurile Mamei Bune? Pe care dintre acestea?

- Oferă vreunul dintre voi mai multă hrană emoţională decât celălalt sau alternaţi aceste roluri? Există o componentă de tip părinte – copil în cadrul dinamicii relaţiei voastre de cuplu?

Atunci când încercăm să ne satisfacem nevoile infantile în lipsa unui acord explicit al partenerului, pot apărea dificultăţi. Nu obișnuim să întrebăm, la începutul perioadei de curtare: „Îmi vei fi mamă?” Partenerii pot trăi resentimente atunci când sunt puși în acest rol fără consimţământul lor; mai ales dacă nu au parte de timp în care să ia pauze de la acest rol.

O dinamică mai eficientă apare atunci când le oferim partenerilor alegeri și negociem nevoile specifice pe care ni le dorim a fi satisfăcute. Putem pune aceste întrebări în moduri mature: „Poţi să mă ţii în braţe un timp? Mă simt singur și nesigur”. „Copilul din mine se simte speriat și vrea să te audă spunând că totul o să fie bine”. „Am nevoie să îmi oglindești sentimentele, ca să știu că sunt înţeles”. Cel mai bine este ca partea adultă a dumneavoastră să facă aceste negocieri. Există multe cărţi și cursuri bune care vă pot ajuta să învăţaţi modalităţi prin care să cereţi ceea ce vă doriţi. (Dacă referirile la copilul interior sau „părţile infantile” vă sunt complet nefamiliare, puteţi trece la capitolul următor, după care reveniţi în acest punct.)

Chiar dacă reușiți să obţineţi consimţământul perechii dvs., nu înseamnă că părţile dvs. infantile vor avea, de asemenea, o relaţie cu partenerul. Poate fi ˟însă util ca ținele adult să protejeze aceste părţi, evaluând ceea ce este rezonabil în cadrul unei anumite relaţii și preluând conducerea în timpul negocierilor. Părţile infantile pot ieși la suprafaţă pentru a-și exprima, și ele, cerinţele, dar cel mai bine este ca acestea să înţeleagă că partenerul nu este singurul adult din preajmă. Puteţi decide ca majoritatea travaliului interior și a reparentajului să aibă loc în afara relaţiei, dar este plăcut atunci când partenerul ne hrănește ocazional copilul interior.

În cadrul relaţiilor romantice, e bine să fim dispuși să schimbăm aceste roluri şi să oferim, la rândul nostru, hrană emoţională, protecţie și îngrijire partenerului. Aceasta poate avea loc în cadrul unei interacţiuni de la adult la adult sau a unei relaţii hrănitoare ca de la părinte la copil – aici unul dintre parteneri preia rolul unui părinte generos pentru copilul din celălalt. Pot exista, de asemenea, interacţiuni între părţile infantile din ambii parteneri adulţi. Atunci când aceștia sunt amândoi niște copii răniţi, pot apărea cantităţi mari de durere și învinovăţire, dar doi copii care învaţă împreună despre reziliență și încredere pot obţine lucruri deosebite.

Este important să ne amintim faptul că partenerii

noștri adulţi nu ne datorează iubirea altruistă care ne-a lipsit în relaţie cu mama. Aceștia au propriile nevoi și limite, iar noi suntem adulţi acum, responsabili pentru noi înșine. Acest lucru nu înseamnă că nu putem avea sentimente vulnerabile, chiar nevoi infantile. Doar că partenerul are tot dreptul să aleagă în ce mod să răspundă acestor nevoi, care sunt în ultimă instanţă responsabilitatea noastră. Satisfacerea acestor nevoi în cadrul unei relaţii de cuplu este doar una dintre multiplele opţiuni. Este important să nu devenim atât de imersaţi în emoţiile noastre infantile, încât să pierdem din vedere acest lucru.

Un exemplu de tipar infantil care ar putea ieși la suprafaţă în relaţia de cuplu este tendinţa de confundare cu partenerul. Este ceva similar cu relaţia de „fuziune” pe care o trăiesc bebelușii împreună cu mama. Atunci când doi oameni se află în această dinamică, ei nu se cunosc ca indivizi separaţi, distincţi. O parte din ceea ce face fenomenul îndrăgostirii atât de ameţitor este repetarea acestei experienţe fuzionale. Odată cu trecerea timpului, apar, în mod natural, suficiente diferenţe pentru ca sentimentul acesta să dispară și fiecare partener să-l perceapă pe celălalt ca fiind separat. Dacă însă nu am avut parte de suficientă fuziune cu mama, putem rezista acestui proces de individualizare, încercând să ne agăţăm de sentimentul de uniune. Această dinamică va cauza dificultăţi, deoarece, dacă nu ne putem vedea partenerul ca fiind separat de noi, nu putem fi atenţi nici la nevoile sale.

Atunci când nevoile infantile sunt proeminente în cadrul unei relaţii, acestea pot ajunge să ne domine. Unor oameni le este dificil să iasă din anumite relaţii, deoarece proiectează asupra acestor relaţii nevoile lor primare ce ţin de parentaj și nu sunt pregătiţi din punctul de vedere al dezvoltării emoţionale să „o părăsească pe mama”.

REPETAREA TRECUTULUI

Mulţi terapeuţi au observat cum adulţii repetă în mod inconștient tiparele nesănătoase din cadrul relaţiilor

timpurii cu părinţii – spre exemplu, alegându-și parteneri indisponibili, similar modului în care și părintele era indisponibil. în aceste cazuri, vindecarea presupune adesea conștientizarea tiparului, metabolizarea acestor răni infantile în cadrul terapiei (sau sub alte moduri) și alegerea unor modele comportamentale noi în relaţiile de iubire. încercarea de a obţine de la un partener care pare să fie ca mama ceea ce nu am primit de la ea va da adesea greș.

Această tendinţă de a repeta trecutul e frecventă. Există terapii întregi construite în jurul ideii conform căreia suntem atrași de oameni cu aceleași deficite ca ale părinţilor noștri, în încercarea inconștientă de a vindeca rana originară. în terapia relaţională centrată pe *imago,* terapeuţii ajută oamenii să folosească dificultăţile care apar în relaţia de cuplu pentru a descoperi și vindeca rănile infantile. Terapia de cuplu centrată pe emoţii este o altă abordare care folosește relaţia de iubire pentru a vindeca rănile legate de atașament. Din acest punct de vedere, partenerii nu au făcut o alegere greșită – dimpotrivă, ei au această alegere deoarece este perfectă pentru a se putea vindeca.

Următoarele întrebări vă pot ajuta să vă examinaţi propriile tipare.

Scrieţi un paragraf descriind modul în care aţi perceput-o pe mama în copilărie. Nu este necesar să scrieţi propoziţii întregi; aţi putea chiar întocmi o listă de adjective. Scrieţi apoi un paragraf descriind modul în care v-aţi perceput unul dintre partenerii romantici și căutaţi similarităţile. (De observat faptul că relaţiile semnificative nu sunt, în mod neapărat, cele de lungă durată, ci cele încărcate emoţional.)

- Care sunt sursele de conflict şi durere în cadrul relaţiei de cuplu? Oglindesc acestea elemente din copilăria dumneavoastră?
- Ce indicatori ai conflictelor timpurii nerezolvate sau ai atașamentului nesigur puteţi observa în cadrul relaţiei de cuplu din prezent?

- în acest moment al vieţii dumneavoastră, puteţi avea o relaţie cu cineva a cărui inimă este prezentă, răbdătoare, primitoare și iubitoare sau tindeţi, mai degrabă, să găsiţi oameni speriaţi de o conexiune reală, care nu reușesc să fie complet prezenţi?

Câteva exemple de nevoi infantile nesatisfăcute care îşi fac apariţia în viaţa adultă includ următoarele:
nevoia de sprijin și încurajare în cantităţi foarte mari

- sentimente de nesiguranţă, gelozie și furie atunci când partenerul nu răspunde imediat nevoilor noastre
- incapacitatea de a tolera absenţa partenerului

menţinerea unei relaţii fuzionale – în care partenerii sunt legaţi unul de altul ca niște „siamezi”.

- proiectarea asupra partenerului a calităţilor negative ale mamei sau, dimpotrivă, ridicarea partenerului pe un piedestal, percepându-l ca mult mai valoros, mai capabil sau mai inteligent decât dvs
- tolerarea unui nivel neobișnuit de abandon sau lipsă de disponibilitate din partea partenerului sau reacţia la aceste aspecte în moduri care ne amintesc de trăirile din copilărie
- lipsa de așteptare a apropierii emoţionale din partea partenerului (deoarece nu am primit-o nici în relaţie cu mama și nu o așteptăm din partea nimănui).

PUTEREA VINDECĂTOARE A ATAȘAMENTELOR ROMANTICE SECURIZANTE

În *The Journey from Abandonment to Healing* (Călătoria de la abandon la vindecare), Susan Anderson afirmă că, în cadrul unei relaţii sigure, un partener romantic îndeplinește o funcţie similară celei pe care o îndeplinește mama unui copil cu atașament sigur. în ambele cazuri, relaţia aduce un sentiment adânc de apartenenţă, siguranţă și conexiune. Referindu-se la adulţi, ea scrie: „Mulţi oameni funcţionează tot atât de bine pe cât de siguri se simt în relaţiile primare. Aceștia sunt încrezători în sine, autonomi și mulţumiţi, deoarece știu că cineva este acolo pentru ei”. Discontinuităţile din cadrul acestor relaţii pot submina în mod serios această încredere

şi stare de bine.74

Într-adevăr, relaţiile de cuplu au fost adesea asociate cu diverse beneficii, precum o stare de sănătate mai bună și o durată de viaţă mai lungă. Relaţiile de cuplu pot fi, de asemenea, spaţiul în care adulţii cu atașament nesigur dezvoltă în sfârșit un atașament securizant, bucurându-se astfel de toate beneficiile acestuia.

O ţinere în braţe (exerciţiu)

Iată un exerciţiu pe care îl puteţi face împreună cu un partener sau un prieten. Acesta reprezintă o șansă de a fi ţinuţi în braţe de o persoană cu care vă simţiţi în siguranţă și de a vă permite să primiţi ceva fără a fi nevoiţi să faceţi ceva pentru a obţine acest lucru sau să oferiţi ceva în schimb în momentul respectiv. Exerciţiul este probabil cel mai eficient atunci când vă imaginaţi copilul interior primind această hrană emoţională. Gândiţi-vă la cât de des auzim despre unele femei care îşi doresc să fie îmbrăţișate, acest lucru fiind dificil de obţinut pentru ele în relaţii cu parteneri care folosesc această interacţiune doar ca pe o oportunitate sexuală. Exerciţiul de faţă e o modalitate de a satisface aceste nevoi infantile.

Pentru acest exerciţiu, găsiţi pe cineva care să fie de acord cu scopul acestui gest: a oferi o îmbrăţișare sigură, dar fără conotaţii sexuale.

Acesta este un exerciţiu reciproc, în cadrul căruia ambii parteneri au, pe rând, șansa de a fi ˟îmbrăţișaţi; decideţi care este rolul cu care doriţi să începeţi. Este utilă consimţirea asupra unei anumite perioade în care fiecare partener să primească acea îmbrăţișare; douăzeci de minute ar fi o idee bună.

Instrucţiunile de bază sugerează ca acela care oferă îmbrăţișarea să nu mângâie și să nu îl aline pe celălalt, ci să-i ofere o prezenţă simplă, care să inspire acceptare. Adesea acest exerciţiu are loc cu ambii parteneri așezaţi pe podea, „copilul” fiind aflat în faţa „părintelui bun”, care se sprijină de perete. Pot fi folosite perne pentru a asigura confortul, dar și pentru a amortiza contactul fizic.

„Copilul” se sprijină cu spatele de pieptul persoanei în rolul de „părinte bun”, fiind îmbrăţişat de acesta. Persoana îmbrăţişată îşi poate schimba poziţia atunci când dorește. Dacă sunteţi în rolul celui îmbrăţişat, încercaţi să vă relaxaţi și să acceptaţi complet această formă primară de sprijin și hrană emoţională. Nu vorbiţi în acest timp.

După ce aţi schimbat rolurile, rezervaţi-vă un timp în care să discutaţi experienţa dumneavoastră.

Apreciaţi-vă pentru curajul și deschiderea faţă de acest experiment. Dacă exerciţiul a decurs bine și a fost satisfăcător pentru amândoi, stabiliţi o dată la care să îl puteţi relua!

O femeie a povestit cum, în timpul primei sale experienţe cu acest exerciţiu, ˇs-a aflat într-o așteptare anxioasă continuă, pregătindu-se pentru abandonul partenerului său. După aproximativ zece minute în care a simţit prezenţa constantă a partenerului, ea a reușit să se relaxeze și să accepte faptul că era îmbrăţișată și protejată într-un spaţiu suficient de sigur încât să se poată calma. Aceasta ˇs-a dovedit a fi o experienţă profundă, în timpul căreia femeia respectivă a descoperit un sentiment nou, acela că „merita ca cineva să rămână lângă ea”. Gândiţi-vă la cât de multor copii le lipsesc acest timp de calitate și sentimentul că sunt suficient de importanţi pentru mama, încât aceasta să le ofere toată atenţia ei pentru mai mult de câteva momente fugitive. Exerciţiile de acest fel pot ajuta schimbarea unor impresii adânci lăsate de aceste lipsuri.

MAMA BUNĂ, ÎN VARIANTA PORTABILĂ

La fel cum copilul construiește o imagine a mamei pe care o poartă în sinea sa și care îi este utilă în procesul de separare și diferenţiere de aceasta, tot aşa consolidarea unui sentiment intern al Mamei Bune creează în esenţă o Mamă Bună „portabilă”, pe care o puteţi lua oriunde cu dumneavoastră.

Această imagine poate fi pur și simplu o conglomeraţie de amintiri ale persoanelor care au îndeplinit rolul Mamei Bune, dar poate fi mai mult de-atât;

aceasta poate fi o reprezentare internă a iubirii și sprijinului oferit de celălalt. La un moment dat, am avut în plan intern imaginea terapeutei mele ţinându-mi inima în mâini şi susţinându-mă cu foarte multă blândeţe şi dedicare. Am simţit că pot integra această imagine în inima mea, unde a devenit o parte a ceea ce sunt. De asemenea, dialoghez adesea cu terapeuta mea în jurnalul meu, unde aceasta spune uneori lucruri care mă surprind, deși acestea nu contrazic niciodată imaginea mea despre ea.

Procesul de acceptare și integrare a energiei Mamei Bune nu este unul pur mental. Pentru a obţine beneficiile acestor emoţii pozitive, trebuie să le permitem acestora să ne pătrundă în tot corpul. Iată un exerciţiu simplu care vă poate ajuta în procesul de integrare a emoţiilor sau resurselor pe care doriţi să le întăriţi. îl puteţi folosi pentru a asimila mai bine hrana emoţională oferită de o persoană din viaţa dumneavoastră, pentru a vă facilita conectarea la arhetipul Mamei Bune sau chiar la unul dintre rolurile Mamei Bune descrise în capitolul 2.

Consolidarea resurselor (exerciţiu)

Începeţi cu alegerea conștientă a ceea ce vă doriţi să simţiţi și să integraţi mai profund. Pe măsură ce vă concentraţi asupra intenţiei simple de a vă conecta la acea resursă, observaţi modul în care o percepeţi iniţial. Iese aceasta la suprafaţă ca imagine vizuală, ca sentiment corporal, printr-un alt canal senzorial sau printr-o combinaţie de simţuri?

Observaţi modul în care vă afectează aceasta respiraţia și mușchii. Vă aduce căldură sau răcoare în corp? Sau apar alte senzaţii?

Puteţi aduce acest sentiment în întregul corp, până în vârfurile picioarelor?

Cum vă afectează acest sentiment postura corpului? Vă oferă deschidere sau sprijin pentru anumite părţi din corp?

Observaţi orice amintiri sau imagini care apar.

Ce indiciu puteţi folosi pentru a ţine minte această

experienţă? (Ar putea fi o imagine, un cuvânt, amintirea unei senzaţii din corp.)

Bineînţeles, pe măsură ce reluaţi acest exerciţiu, rezultatul va fi mai intens și mai durabil.

Atunci când internalizăm o persoană de atașament sau o figură înţeleaptă, ne putem îndrepta către aceasta în momentele în care avem nevoie de sprijin. Introiecţia acesteia ne oferă mai multă rezilienţă. Vom dezvolta această idee în capitolul următor, unde vom discuta despre cultivarea imaginii Mamei Bune în noi înșine.

11.

Travaliul asupra copilului interior

Este posibil să fi auzit fraza *Copilul* îi este tată *omului*7[5], copilul fiind fundaţia pe care este construită viaţa adultă. Tipul de fundaţie pe care îl avem este vital. Un copil rezilient oferă baza pentru un adult rezilient.

Din păcate, unii dintre noi nu ating niciodată acel nivel de rezilienţă în copilărie. Părţile infantile din noi poartă prea multe răni, oferind astfel baza viitorului adult rănit. Chiar dacă aceste răni sunt, în general, bine gestionate și ascunse vederii, ele ies la suprafaţă ocazional, provocând comportamente imature.

Din fericire, nu este niciodată prea târziu pentru a vindeca aceste răni infantile, astfel încât să se contureze mai bine copilul rezilient, care să asigure fundaţia pentru un adult sănătos și rezilient.

O INTRODUCERE ÎN TRAVALIUL ASUPRA COPILULUI INTERIOR

Toată această atenţie îndreptată asupra copilului interior rănit provoacă mult disconfort celor care au foarte puţină răbdare faţă de copii – fie aceștia interiori sau nu. Ideea de „copil interior” este întâmpinată cu aceeași iritare ce apare și în raportarea la copiii reali.

Cu toate acestea, milioane de oameni au beneficiat de pe urma lucrului cu copilul interior sau cu ceea ce eu numesc *stările de copil.* Folosesc acest termen, deoarece nu am găsit nimic care să sprijine ideea conform căreia ar exista, în fiecare dintre noi, un singur copil interior. Atunci

când se face referire la acesta, adesea el este confundat cu viaţa internă în general, mai exact cu emoţiile și impulsurile. Consider că aceasta este o eroare: nu este vorba neapărat despre copilul interior de fiecare dată când ne simţim triști sau furioși.

Suntem fiinţe foarte complexe. Departe de a avea o personalitate rigidă, cu toţii suntem alcătuiţi din diverse părţi, care ies la suprafaţă în momente diferite. Avem în structura noastră stări de copil purtătoare de anumite convingeri, emoţii și amintiri, acestea coagulându-se uneori în jurul unor anumite vârste. Unele dintre aceste stări de copil sunt înţelepte, altele sunt creative, iar altele poartă anumite experienţe, precum traume sau răni provocate de abandon. Dacă ne dorim cu adevărat să ne înţelegem pe noi înșine și să fim pe cât de întregi posibil, ar fi de ajutor să cunoaştem aceste stări de copil. Deoarece folosirea pluralului este adesea incomodă, uneori voi discuta despre „copilul interior”, deci la singular. Metodele principale folosite în cadrul lucrului cu copilul interior au fost, până în prezent, următoarele:

folosirea meditaţiei și imageriei ghidate sau a transei hipnotice, pentru a întâlni și interacţiona cu stările de copil

- folosirea fotografiilor vechi, din perioada copilăriei, pentru a facilita accesarea amintirilor şi emoţiilor din acea

— >»

perioadă

lucrul cu păpuși, jucării de pluș sau obiecte similare (ce reprezintă o stare de copil) pentru a facilita accesul la emoţiile infantile sau pentru a oferi sinelui adult ocazia de a explora un rol parental hrănitor emoţional

- folosirea artei ca mediator, facilitând exprimarea stărilor de copil
- adresarea unor scrisori către sau din partea unui copil interior pentru a stabili o conexiune

— Dialogul între șinele adult și stările de copil în cadrul jurnalului, al conversaţiilor interne sau cu ajutorul

unor tehnici precum „dialogul vocilor”.

Travaliul asupra copilului interior este ceva ce puteţi face pe cont propriu, în workshopuri sau împreună cu un terapeut. Acest proces este atât de important, încât, chiar dacă vă este prezentat introductiv de către un speaker sau terapeut și chiar dacă faceţi psihoterapie pentru a vă adânci în acest travaliu, veţi dori să dispuneţi de moduri în care să puteţi continua pe cont propriu tot acest travaliu.

Cartea care oferă, în opinia mea, cele mai practice și mai utile sfaturi pe această temă este *Recovery of Your Inner Child* (Recuperarea copilului tău interior) de Lucia Capacchione. Aceasta cuprinde mai mult de patruzeci de exerciţii care acoperă o varietate de activităţi. Capacchione ˇs-a folosit în mod excelent de artă și scris ca să comunice cu stările de copil și a popularizat practica scrierii „cu mâini diferite” pentru a diferenţia între copilul interior și ținele adult, folosind mâna nondominantă pentru a reda în scris vocea copilului.

Bestsellerul lui John Bradhsaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (întoarcerea acasă: regăsirea și sprijinirea copilului interior), face uz în mod deosebit de redactarea de scrisori și de folosirea unor aprecieri pentru furnizarea mesajelor Părintelui Bun care au lipsit în copilărie. El parcurge diferite etape de dezvoltare – o idee bună –, deși descrierile acestora sunt prea freudiene pentru gustul meu. Consider că este posibilă conectarea la copiii interiori și la nevoile acestora chiar și în lipsa filtrelor teoretice precum „complexul Oedip”.

Adesea, fără a fi conștienţi de aceste stări de copil, suntem totuși invadaţi de acestea, trăind aceleași emoţii și nevoi pe care le-am simţit în copilărie. Putem fi ˇîmbufnaţi ca în adolescenţă sau furioși ca un copil de doi ani, ne putem simţi nesiguri și plini de nevoi neîmplinite, ne putem fixa asupra unor metode de autoalinare sau putem simţi că suntem prea mici pentru a ne aventura în lume. Este util să diferenţiem și să identificăm fiecare dintre aceste stări. Acest lucru ne permite să formăm relaţii

conștiente cu aceste stări de copil și să le cunoaştem sursa.

Unii sunt de părere că nu ne maturizăm niciodată copiii interiori şi că obiectivul este de a-i menţine fericiţi şi sănătoşi. Alţii văd travaliul cu stările de copil ca evoluând în mod ideal către integrarea acestor părţi în șinele adult. Personal, nu am vreo preferinţă: Oricare dintre aceste cazuri este unul bun. Este minunat să avem un copil dulce și energic în interior; este, de asemenea, minunat să încorporăm calităţile pozitive ale acestuia în șinele adult.

Așa cum copiii se dezvoltă prin satisfacerea nevoilor, și în cazul copilului interior, îndeplinirea nevoilor lui nesatisfăcute îi va permite să se maturizeze. Părţile sinelui care gravitează în jurul acestor nevoi neîmplinite se pot retrage sau se pot dizolva. Alte stări de copil pot ieși la suprafaţă cu daruri importante, cu unele calităţi reprimate și pierdute în copilărie, care pot fi recuperate acum. Câteva dintre aceste calităţi ale copilului natural sunt descrise mai jos.

COPILUL CA „MAMĂ A SINELUI”.

Așa cum înţelegem ideea de copil ca „tată al omului”, am putea privi copilul și ca „mamă a sinelui real”. Așa cum ˇs-a afirmat adesea, copilul este esenţa acestui sine autentic. Astfel a descris Cari Jung arhetipul copilului, care este privit ca un simbol al totalităţii.

Ne referim, uneori, la acest arhetip ca la *copilul natural* sau *copilul divin.* Câteva calităţi ale acestuia ar fi:
onestitatea și autenticitatea

- caracterul tandru, generos și iubitor
- inocenţa și „mentalitatea de începător”.
- deschiderea şi încrederea
- imaginaţia și cunoaşterea intuitivă
- curiozitatea

uimirea, capacitatea de minunare, atitudinea ludică

- spontaneitatea și comportamentele naturale, spontane, pe care le admirăm la copii
- vitalitatea și energia.

Mulţi dintre cei care susţin importanţa travaliului

asupra copilului interior o fac nu doar în speranţa de a vindeca rănile din copilărie, ci și de a recupera aceste calităţi minunate ce ţin de vârsta timpurie.

LUCRUL CU PĂRŢILE INTERIOARE

Multe dintre stările interne de copil au fost identificate: copilul natural (vezi mai sus), copilul vulnerabil, copilul rănit, copilul neglijat/abandonat, copilul furios sunt câteva dintre cele mai frecvente. Există, de asemenea, mai multe părţi „adulte” – spre exemplu, părţi hrănitoare și generoase, dar și părţi critice.

Conștientizând existenţa tuturor acestor aspecte diferite, vorbim despre „lucrul cu diferite părţi” din noi. Mulţi oameni angajaţi în acest proces îl percep astfel, iar limbajul acesta este adoptat de mulţi terapeuţi.

Adesea, singurul lucru necesar pentru a începe procesul de explorare a acestor părţi interne este să ne dăm permisiunea de a gândi în acești termeni și să avem disponibilitatea de a ne detașa de scepticism și de temeri, privind atenţi în interiorul nostru. Fiind atenţi la propriile emoţii, tipare de comportament, comentarii interne, dar și la limbajul nostru corporal, putem începe să ne conectăm la diferitele părţi ale sinelui care dau formă experienţei noastre. Aceste părţi vin cu propriile lor nevoi, motivaţii, convingeri, amintiri și au specificul lor.

Unii oameni percep ca fiind neliniștitoare ideea de părţi interne atât de distincte și în aparenţă independente, funcţionând precum niște personalităţi separate. Aceștia se gândesc la ceea ce în trecut se chema *tulburare de personalitate multiplă* (numită acum *tulburare de identitate disociativă*) și se sperie. Diferenţa constă însă în faptul că părţile unei persoane cu tulburare de identitate disociativă sunt mult mai separate de conștiinţă și nu relaţionează și coexistă atât de ușor. Un individ cu tulburare de identitate disociativă „pierde noţiunea timpului” și este șocat să descopere dovezi ale unui comportament de care a fost conștient. Tranziţia dintre părţi, în acest caz patologic, se produce în mod involuntar, iar aceste părţi sunt în general produse ale traumei. Pe

măsură ce oamenii cu tulburare de identitate disociativă procesează aceste părţi, ele devin mai conștiente de existenţa celorlalte și încep să coopereze – acesta este și scopul majorităţilor terapiilor care lucrează cu părţi diferite din aceeași persoană.

Unele dintre terapiile mai noi evidenţiază faptul că, în noi toţi, aceste fragmente de sine sunt „ca niște oamenii reali”, cu propriul lor stil și propria lor amprentă energetică. *S-ar părea că ne îndreptăm spre o mai bună înţelegere și acceptare a multiplicităţii naturale din cadrul tuturor sistemelor, inclusiv din cel uman. Cu excepţia cazului în care găsim haine necunoscute în dulap și oameni străini ne strigă pe nume diferite, multiplicitatea noastră nu ne va încurca vieţile personale.

Cine nu are în interior un copil bosumflat? Sau un critic iritat? Este în regulă să avem aceste părţi, dar este de preferat să ajungem să le cunoaştem, să le observăm „la lucru” și să alegem spaţiul mental din care ne dorim să operăm.

Eu am descoperit faptul că este util să numim aceste părţi și să le asociem unor imagini. Puteţi folosi materiale artistice și fotografii cu dumneavoastră dacă vi se pare că sunt de ajutor. Puteţi, de asemenea, folosi diverse alte obiecte (precum jucăriile de pluș). Adesea veţi începe cu o anumită reprezentare care, ca orice imagine, este un instantaneu al unui anumit moment, după care această imagine se va schimba. Puteţi ajunge să aveţi mai multe reprezentări care se combină și evoluează în moduri creative. Aceasta este povestea travaliului Mariei, care a venit la mine în terapie.

Povestea Mariei: de la copilul de piatra la copilul de miere

Maria a început travaliul cu părţile sale interioare în momentul în care și-a reorganizat golul lăsat de o mamă absentă emoţional. Ea fusese, de asemenea, victimă a abuzului fizic în cadrul familiei, iar atunci când i-a fost sugerat, în timpul terapiei, să se conecteze la un copil interior, singurul pe care l-a putut găsi a fost un „copil-

fantomă” care părea slab și inconsistent. Maria aproape că nu dispunea de nicio amintire fericită din copilărie pe care să o folosească pentru a descoperi părţi infantile reziliente. Ea a fost de acord să-și cumpere câteva materiale de artă plastică, utile în travaliul cu părţile ei interioare.

Imediat după achiziţia materialelor, Maria a fost surprinsă de o voce interioară care insista să i se facă o reprezentare plastică. Folosind hârtie de carton roșie, sclipici și imagini decupate din hârtie de împachetat, ea a creat imaginea unui copil pe nume Căpșună. Maria a recunoscut-o pe Căpșună ca fiind copilul rezilient născut din anii de lucru împreună și din atașamentul ei sigur faţă de mine, terapeuta ei. Căpșună era plină de energie, înţelepciune intuitivă și de afecţiune. Mulţi ˇs-ar referi la Căpșună ca la un „copil natural”; Maria o vedea ca pe copilul care ar fi putut fi, primind hrana emoţională de care ar fi avut nevoie pentru a putea înflori. Căpșună a devenit o sursă de confort și ghidare pentru Maria și pentru alte părţi infantile rănite.

Câteva dintre aceste părţi rănite includeau Bebelușul Abandonat (cu o gaură roșie și supurândă în mijlocul inimii); Copilul de Piatră, care reprezenta o stare de șoc; și Furia Divină, mânia legată de abuzul suferit. De asemenea, Maria a creat o reprezentare pe care a numit-o Inocenţa Dulce, pe care a folosit-o și în cadrul dialogului interior; aceasta era o reprezentare a naturii sale originare, înainte de a fi fost rănită.

De-a lungul timpului, lucrând atât acasă, cât și în terapie, Copilul de Piatră a fost dizolvat. Furia Divină a fost redusă, de asemenea, dispărând din prim-plan. înainte de aceasta, Furia Divină ceruse să fie recunoscută de toate celelalte părţi.

Reprezentarea Bebelușului Abandonat ˇs-a schimbat în timp, devenind mai luminoasă și mai complexă. Maria a găsit o fotografie veche a ei și a folosit-o ca reprezentare pentru ceea ce ea numea „copilul originar rănit”. Ea a lipit fotografia pe o cutie mică în care a pus câteva imagini reprezentând celelalte părţi infantile rănite.

Acest copil rănit (acum compozit) dispunea de trei resurse principale: sinele adult care învăţa rolul de părinte hrănitor emoţional; terapeuta ei (adică eu); și Căpșună. Cu sprijinul iubirii din partea acestora, copilul rănit a devenit mai luminos și mai fericit de-a lungul timpului.

Mai târziu, Maria a creat o reprezentare mixtă care includea copilul rănit (care acum purta numele ei) și Căpșună, indicând astfel faptul că graniţa dintre aceste părţi devenise mai permeabilă. Ea a lucrat, de asemenea, cu reprezentări ale sinelui adult (care a evoluat, la rândul său, odată cu trecerea timpului) și ale sinelui spiritual central, pe care l-a numit „Sinele Străvechi”.

Așa cum se întâmplă adesea, travaliul Mariei cu părţile ei interioare a alunecat pe plan secund pe măsură ce acestea au devenit mai bine integrate. Sinele ei adult a preluat din ce în ce mai mult din specificul Inocenţei Dulci, pe măsură ce Maria ˇs-a detașat de apărările ridicate. Acest proces a fost susţinut de oglindirea oferită de mine în cadrul terapiei, de Căpșună și de capacitatea ei de a se apăra în mod adecvat atât în lumea internă, cât și în cea externă. Am putea spune că Maria a evoluat dintr-un copil de piatră într-un copil de miere, mai apoi într-un adult iubitor. Lucrul cu părţile interioare nu a fost singurul factor în procesul de vindecare al Mariei, dar a fost unul important.

DARURI ŞI POVERI

Părţile disociate poartă adesea greutatea poverilor psihice. Este ca și cum acestea ar înghiţi materialul emoţional toxic și ar deveni singurele purtătoare ale acestuia, astfel încât sistemul să poată funcţiona independent de acest material toxic. Atunci când părţile respective se pot despovăra, împărtășindu-și povara și procesând emoţiile asociate, ele se modifică, devenind mai ușoare, mai libere şi mai fericite.

Părţile se dezvoltă în moduri fascinante. Acestea pot trece de la a fi percepute ca entităţi inactive sau nonumane la a funcţiona ca structuri de tipul sinelui ce

evoluează în timp. Pe măsură ce nevoile nesatisfăcute ale acestor părţi sunt îndeplinite, iar emoţiile ascunse sunt recunoscute, părţile se pot detașa de respectivele emoţii. Rolurile și trăsăturile definitorii ale părţilor se schimbă în tot acest proces.

În cadrul travaliului asupra conţinuturilor mai adânci, accesăm mai mult decât istoricul nostru personal. Ceea ce accesăm este de o așa natură încât reprezintă esenţa cea mai profundă a persoanei, dar are și un caracter transpersonal, ca în povestea Sophiei pe care o veţi putea afla peste câteva pagini. Acest ceva pe care îl accesăm ar putea fi, de asemenea, considerat a fi energie arhetipală, făcând parte din ceea ce Jung numea copilul natural sau divin (vezi mai sus secţiunea din acest capitol „Copilul ca mamă a sinelui"). în unele tradiţii, acest ceva profund din noi este numit „Sine". Oricare dintre aceste energii esenţiale oferă un sentiment de înrădăcinare şi stabilitate.

Acestea sunt darurile. Nu prea ajută dacă vom spune că ele sunt părţile rănite sau că ele stau sub aceste părţi rănite, la niveluri mai profunde. Ceea ce este important este recuperarea darurilor, integrarea acestora ca elemente permanente ale structurii noastre.

ATUNCI CÂND TRAVALIUL ASUPRA COPILULUI INTERIOR DEVINE COMPLICAT

„Sistemele familiale interne" și „dialogul vocilor" sunt două dintre abordările terapeutice mai cunoscute centrate pe travaliul acestor părţi. O terapie care folosește travaliul asupra părţilor în lucrul cu rănile ce ţin de procesul de dezvoltare (deficite în viaţa timpurie) este „strategia satisfacerii nevoilor dezvoltaţionale". Aceasta folosește anumite protocoale pentru a identifica și vindeca nevoile nesatisfăcute din timpul procesului de dezvoltare, utilizând în acest scop un sine adult hrănitor, un sine adult protector și un sine spiritual central, ca resurse mai importante. Este posibil să recunoaşteţi adultul hrănitor și adultul protector ca aspecte a ceea ce am numit Mama Bună. Părţile din dezvoltarea timpurie au întotdeauna

nevoie de grija acestor părţi care îşi asumă o atitudine parentală. Șinele spiritual central este o versiune a sinelui transcendental descris mai sus.

Mulţi terapeuţi, incluzându-mă aici și pe mine, înţeleg valoarea travaliului cu părţile, dar nu subscriu unui cadru de lucru unic. Majoritatea cazurilor în care am avut în terapie adulţi cu un maternaj insuficient nu includ travaliul cu părţile. Adesea, acesta reprezintă un aspect semnificativ al procesului terapeutic.

Deși lucrul cu copilul interior poate fi prezentat într-o formă relativ simplă, în cele mai multe cazuri acest travaliu nu este deloc facil. Din experienţa mea, clienţii care trec prin cel mai lung proces terapeutic sunt cei care trăiesc în stările infantile în majoritatea timpului sau cei ale căror sisteme interne sunt foarte complexe și pline de conflicte, ca rezultat al lipsei comunicării dintre ele. Vă invit să aruncăm o privire asupra ambelor cazuri.

ÎN LIPSA MATURITĂŢII

Copiii nu sunt meniţi să trăiască o viaţă de adulţi și nici nu sunt pregătiţi pentru aceasta. Adulţii care îşi petrec majoritatea timpului în stări infantile simt ceea ce copiii nesiguri trăiesc: le este frică să nu greșească, se simt inadecvaţi, singuri și neiubiţi (de multe ori li se pare că nici nu merită să fie iubiţi), le este frică de respingere, sunt adesea dezordonaţi emoţional și incredibil de neîncrezători în forţele lor. Unora le este dificil să nu dea curs impulsurilor, de parcă ar trăi o „viaţă de copil” în care totul trebuie să se întâmple acum ori nu se va întâmpla niciodată. Unii copii interiori blocaţi în corpuri de adulţi sunt fixaţi pe tehnici de autoliniștire – fie prin mâncare sau droguri, fie făcând doar ce le este pe plac. Ei se împotrivesc adesea eforturilor în direcţia autodisciplinei. în termeni freudieni, ei sunt doar la nivelul lui Se, adică al pulsiunilor: Vreau ceea ce vreau, și asta chiar acum!

În termeni psihodinamici, adulţii care trăiesc dintr-o perspectivă infantilă au un Eu insuficient dezvoltat. în cadrul pe care îl folosesc aici vorbim despre o maturizare insuficientă. Aceste persoane trebuie să înveţe amânarea

gratificării; ei au nevoie să înceteze să gândească doar prin prisma emoţiilor și să devină mai obiectivi; să înveţe să își asume riscuri, știind că pot supravieţui dezamăgirii; să-și asume mai multă responsabilitate pentru starea lor de bine. Adesea, în cazul în care sunt căsătoriţi, ei și-au plasat partenerii în anumite roluri parentale și se pot simţi furioși în legătură cu aceștia la fel cum copiii se înfurie pe părinţii lor.

Unora le pot lipsi cu totul abilităţile ce ţin de viaţa adultă, pe când alţii, în mod interesant, pot performa în mod adecvat în unele aspecte ale vieţii lor, dar nu și în altele. Mă gândesc acum la exemplul unui bărbat care este, în general, apt atunci când vine vorba despre locul de muncă și rolul său de părinte, dar este incapabil să-și asume riscuri în relaţiile personale, deoarece copilul interior preia controlul și este copleșit de sentimentul de lipsă de valoare și de senzaţia că nu merită să fie iubit și că orice va face nu va fi ˟îndeajuns.

Dacă individul posedă cel puţin o parte din această capacitate de acţiune matură, ea poate fi folosită pentru a ajuta părţile mai puţin dezvoltate. îmi plac termenii folosiţi de psihoterapeutul Amie Mindell, „limita avansată” și „limita din urmă”. Așa cum am văzut că este cazul în lucrul cu părţile interne, nu suntem formaţi dintr-o singură unitate. Funcţiile noastre mai capabile sunt limita avansată, iar părţile noastre mai necoapte sunt, în general, „limita din urmă”. Această limită din urmă este cea care ne îngreunează înaintarea în viaţă.

Dezvoltarea unei voci parentale hrănitoare – care încurajează, sprijină și îngrijește – ajută aceste părţi mai necoapte să devină mai puţin dependente; le ajută să-și dezactiveze reacţia la frică, aceasta menţinându-le paralizate și incapabile de acţiune. Cu sprijinul necesar și având abilitatea vitală de asimilare a hranei primite, copilul își poate continua dezvoltarea. Practicarea rolului parental consolidează, de asemenea, adultul.

SISTEME DEZORGANIZATE

Așa cum au arătat abordarea „sistemelor familiale

interne” a lui Richard Schwartz și lucrul cu tulburarea de identitate disociativă, psihicul individual poate deveni incredibil de complex. Am depășit cu mult simpla hartă a stărilor de copil-adult-părinte din analiza tranzacţională a lui Eric Berne de acum aproape cincizeci de ani. Putem identifica în prezent existenţa a până la o sută de părţi ale sinelui, pe diverse niveluri de diferenţiere. Un sistem dezorganizat poate fi resimţit ca o casă de nebuni, în care toată lumea ţipă sau încearcă să vorbească în același timp.

Travaliul cu un nivel înalt de dezorganizare este lent și anevoios. Nu este suficient ca o parte conștientă să înveţe ceva nou; aceeași bucată de informaţie trebuie adesea învăţată din nou și din nou de alte părţi care nu sunt conectate la experienţa conștientă. Un exemplu este o femeie cu care lucrez acum și a cărei mamă a murit în urmă cu un an. împreună cu această clientă, descoperim părţi din ea care sunt șocate să afle despre moartea mamei sale.

În plus, există părţi protectoare care cred că anumite lucruri trebuie ascunse și care controlează canalul de comunicare; putem astfel înţelege de ce majoritatea sistemului este învăluit de întuneric. Astfel de sisteme simt descrise ca *disociate*, deoarece părţile acestora nu sunt conectate între ele. Disocierea este o stare de deconectare în cadrul sistemului: poate fi o ruptură în raport cu mediul, corpul, emoţiile, sau, ca în acest caz, o lipsă de conexiune între părţile interioare.

PROBLEMELE DE ACUM VIN DIN PROBLEMELE DE ATUNCI

Cel mai adesea, din experienţa mea, o cădere psihică îşi are rădăcinile într-o experienţă dureroasă din trecut. Desigur, asta se știe de multă vreme. Numeroși terapeuţi sunt de părere că o astfel de criză activează aceleași căi neuronale care au funcţionat și în experienţa anterioară. Un mod ușor diferit de a privi această problemă relevă faptul că evenimentele sunt legate prin același „purtător” – partea care a trecut prin prima experienţă o retrăiește și acum într-o formă sau alta.

O situaţie pe care am observat-o de câteva ori este cea în care o parte nu este fericită cu alegerea făcută de șinele adult în privinţa partenerului. Este posibil ca persoana respectivă să fie mulţumită cu acesta, dar, uneori, iese la suprafaţă o perspectivă veche împreună cu emoţiile asociate acesteia, precum sentimentul lipsei de siguranţă și nevoia de evadare. Identificând partea nefericită și aducând-o din trecut în prezent, această parte interioară se poate adapta la noua realitate, fără a se întoarce la emoţiile tulburătoare și la fricile din trecut. Părţile tind să rămână blocate în anumite perioade. Un individ dispune întotdeauna de mai multe resurse decât dispunea în trecut; de aceea aducerea părţilor în prezent le poate ajuta să asimileze informaţii și abilităţi noi, reacţionând astfel dintr-un spaţiu mai bogat în resurse.

Un alt exemplu este situaţia în care un individ prezintă o reacţie disproporţionată, ca atunci când un adult reacţionează la singurătate ca la o ameninţare copleșitoare. Când întâlnesc un adult îngrozit de singurătate, adesea această frică vine dintr-o parte infantilă. Este posibil ca acel copil să fi trăit o traumă în timpul în care era singur într-un anumit spaţiu, astfel că sentimentul de pericol a fost asociat stării de singurătate. Frica și asocierile făcute în legătură cu starea de singurătate sunt, de fapt, problema, și nu absenţa altor oameni. O parte infantilă îngrozită de singurătate poate avea nevoie să fie salvată din situaţia anterioară sau să fie alinată în prezent, ceea ce puteţi face dacă aţi dezvoltat o voce parentală hrănitoare în plan intern. Acest părinte disponibil îi poate reaminti copilului interior și speriat că nu mai există niciun pericol în prezent.

DESPRINDEREA DE MAMĂ

Una dintre dinamicile cele mai dificile și mai dăunătoare este cea creată de o parte infantilă ce refuză în mod categoric să se desprindă de mamă. Acest copil simte: *Dar ea trebuie să fie aici pentru mine!* Și, în ciuda nenumăratelor dezamăgiri din partea mamei, nu îi dă drumul acesteia. Copilul mic gândește: *Dacă ţip mai tare și*

pentru mai mult timp, trebuie să vină.

Din păcate, lucrurile nu funcţionează astfel. în general, mama nu reacţionează bine atunci când copilul adult îi cere atenţia în modul în care copilul interior are nevoie de ea, iar dinamica respectivă produce frustrare și conflicte.

Iată o soluţie în trei pași:

Oferirea sprijinului necesar pentru ca adultul să poată înţelege faptul că cerinţele respective provin dinspre o parte infantilă, ele nefiind adecvate în prezent și având puţine șanse de a fi satisfăcute.

Recunoaşterea frustrării și furiei copilului interior, precum și a sentimentelor de neputinţă și lipsă de speranţă ale acestuia. Există, de asemenea, un doliu care trebuie procesat atunci când acceptăm faptul că ceea ce ne dorim nu se va întâmpla.

1. Sprijinul copilului interior pentru a conștientiza adultul în interiorul căruia trăiește. în cazul în care nu există o parte hrănitoare, aceasta va trebui dezvoltată. Adesea ea este deja prezentă (spre exemplu, persoana respectivă poate fi un părinte hrănitor pentru copiii săi din planul real), dar nu este conectată la părţile ce ţin de copilul interior. Acestea pot avea nevoie de timp pentru a se încrede în adult și pentru a crea ceea ce este numit un atașament intern sigur, în esenţă, descleștăm copilul de mama din trecut și îi permitem să se atașeze acum de o „mamă” mai disponibilă pe care o dezvoltăm în plan intern.

O parte din primul pas de mai sus poate, de asemenea, include sprijinul terapeutic acordat adultului pentru ca acesta să-și poată forma o imagine mai obiectivă asupra mamei (este necesară o minte matură pentru a face acest lucru). în momentul în care putem vedea modul în care mama este alcătuită, de ce anume este capabilă și de ce nu, putem înceta să mai luăm atât de personal neglijarea și abuzul emoţional din partea ei, urmând să ne exprimăm nevoile acolo unde vor putea fi satisfăcute.

Povestea Sophiei: reunirea cu șinele pierdut

Sophia parcursese diferite tipuri de psihoterapii înainte să ajungă la mine. Munca noastră a inclus mai multe metode, lucrul cu părţile interne fiind doar una dintre acestea. Am folosit, de asemenea, multe dintre tehnicile clasice: examinarea convingerilor, procesarea emoţiilor, identificarea resurselor, vizualizarea, jocul de rol, dezvoltarea unor noi strategii de adaptare (coping), descifrarea scenariilor din viaţa timpurie și renegocierea traumei din trecut.

Așa cum am observat în cazul clienţilor care progresează cel mai bine în terapie, Sophia a lucrat mult pe partea procesării emoţiilor între ședinţele de terapie, dând dovadă de o dedicare extraordinară faţă de propriul proces de vindecare. împărtășesc aici o porţiune prescurtată a poveștii sale (cu permisiunea ei), deoarece este relevantă pentru lucrul cu părţile interne și vă poate ajuta să vă formaţi o imagine mai clară a cât de profund și eficient poate fi acest proces.

Când am început, Sophia a fost foarte entuziasmată să lucreze cu părţile copilului interior. Exista o claritate incredibilă în modul în care îşi percepea propriile părţi. Descrierile acestor interacţiuni sunau ca fiind de nedistins faţă de interacţiunile ei din plan extern, deși acestea aveau loc în plan intern.

Una dintre primele părţi cu care am lucrat a fost un fetus aflat în pântece și care nu voia să se uite în ochii clientei mele. O informaţie importantă este faptul că, atunci când Sophia se afla în pântecele mamei sale, doctorul i-a sfătuit pe părinţi să o avorteze din pricina unei complicaţii care ar fi putut conduce la defecte congenitale. în mod nesurprinzător, ea a fost chinuită de sentimentul că nu îşi dorește să trăiască. Lucram, acum, cu partea care purta povara acestui sentiment.

Sophia a plasat un pătuţ pentru bebeluși într-unul din colţurile cabinetului și a început să petreacă timp acolo, vorbind și cântând părţii pe care o descoperiserăm. Deoarece exista tendinţa de contopire cu trăirile emoţionale ale acestei părţi, i-am amintit Sophiei că, în

cazul în care simţea această fuziune, putea să îi ceară acestei părţi nenăscute „să nu o prindă în lasou cu emoţiile ei”.

În acest mediu primitor, după doar câteva săptămâni, această parte a fost născută, deși, la început, ea nu părea a fi complet umană; părea a fi mai degrabă o caricatură, un contur negru. Sophia îi putea percepe reacţiile și faptul că avea în ea multă frică, furie și suferinţă. I-am sugerat să facem pași mici, stăruind asupra fiecărei ajustări.

Pe parcursul a câteva luni, această formă nu-tocmai-umană ˇs-a transformat într-un copil fără nume ajuns la vârsta de șapte sau opt ani, pe care l-am numit „copilul fără casă”. Sophia mi-a spus că această parte infantilă stătea cu spatele la ea, dar că devenea atentă și pleca urechea atunci când Sophia îi vorbea. Copilul fără casă stătea așezat pe marginea patului în timp ce Sophia îşi îmbrăţișa alte două părţi infantile. Ea încerca să le ofere acestora toată iubirea care le lipsise și să creeze un mediu sigur în care acestea să poată evolua, în timp, toate aceste părţi au continuat să se dezvolte, devenind mai fericite pe măsură ce ˇs-au despovărat în acest mediu primitor și plin de compasiune.

Procesul de vindecare a continuat, oscilând între problemele prezente și cele din copilăria mică. Am început să discutăm despre rolul Sophiei în cadrul familiei de provenienţă și despre ce anume îi tăiase ei aripile. Sophia avea o amintire foarte clară de când avea în jur de șase ani și făcuse un „pact” interior în care îşi promisese că va renunţa la sine. Ea fusese un copil foarte activ și energic, dar a simţit nevoia de a-și asuma un rol de îngrijitor atât pentru fraţii săi, cât și pentru mamă. Ulterior, a slăbit fizic, pierzându-și mult din energia vitală și trecând prin episoade de leșin. în modul fascinant în care lumea noastră internă se împletește cu cea externă, Sophia a trecut, în timpul terapiei, prin câteva experienţe îngrozitor de dureroase încercând să îşi ajute mama. Se pare că această experienţă chinuitoare a făcut-o să renunţe la pactul ei și la contractul de îngrijire a mamei și a fraţilor săi.

În momentul în care a făcut acest lucru, ˇs-a întâmplat ceva minunat: ea ˇs-a reconectat la natura autentică pe care o trăise în copilărie înainte de a renunţa la sine. Sophia simţea acum libertatea și fericirea (așa cum o fac mulţi copii mici), dar experienţa ei nu se limita la gândurile și emoţiile unui copil. Ea trăia mai degrabă o stare transcendentală (în afara experienţei individuale): se simţea neîngrădită, nelimitată de propriul corp, lipsită de probleme sau nevoi, mulţumită, iar mintea ei era resimţită acum ca fiind liniștită și spaţioasă. Fericirea pe care o trăia era necondiţionată, nu depindea de nimic. Am urmărit această stare pentru a vedea dacă este trecătoare, însă aceasta n-a dispărut. Ca stare, ea venea și trecea, iar Sophia a învăţat modalităţi de a se întoarce la această stare.

Pentru mine era clar faptul că această expansivitate nu era o stare disociată. Sophia îşi percepea în continuare propriul corp și greutăţile din prezent, dar era ca și cum prim-planul și fundalul se schimbau între ele, astfel încât în aceste momente ea se percepea pe sine dinspre această stare atotcuprinzătoare.

Căci într-acolo ne poate duce cel mai profund proces de vindecare – cu mult dincolo de starea în care ne „plângem de milă”, pentru care este criticată adesea psihoterapia. Acest proces poate transcende trecutul, șinele condiţionat și chiar limitele inerente condiţiei noastre individualizate în spaţiu și timp; putem atinge o libertate pe care mulţi o numesc, pur și simplu, starea de a fi.

Cazul Sophiei evidenţiază faptul că această libertate a fost obţinută prin lucrul cu durerea, și nu prin trecerea peste aceasta. La începutul procesului terapeutic, am strâns anumite resurse. Ea a învăţat să îşi exprime durerea mai degrabă decât să o reprime. Aceasta este o muncă ce presupune „lacrimi și suspine”, cum ar zice unii. Pe măsură ce Sophia a descoperit fiecare strat al trecutului ei, tot mai multă energie a fost eliberată; ea dispunea acum de pace și de un spaţiu lărgit de desfășurare. Era ca

și cum ar fi trăit într-o cutie prea strâmtă în toţi aceşti ani, iar acum găsise calea de ieșire.

Așa cum se întâmplă în general cu travaliul realizat la un nivel profund, nu ne ridicăm din întuneric pentru a nu ne mai întoarce niciodată acolo, ci continuăm să plonjăm pentru a găsi dureri noi, descoperind adesea părţi noi din sinea noastră. Sophia mi-a spus recent că e fericită, pentru că acum aceste părţi „au pe cineva pe care să poată conta”. Acesta este lucrul de care au nevoie toţi copiii și toate părţile din noi. în general, cei care în copilărie nu au avut pe cine să se bazeze au nevoie și acum de un adult sănătos pe care să poată conta. Așa cum ne arată povestea Sophiei, acel adult sănătos se găsește chiar aici, în noi înșine.

CUM DEVENIM CEA MAI BUNĂ MAMĂ PENTRU NOI ÎNȘINE»

Celebra analistă jungiană Marion Woodman a spus: „Copiii care nu sunt iubiţi pentru tot ceea ce sunt nu știu cum să se iubească pe ei înșiși. Ca adulţi, ei trebuie să înveţe cum să ofere maternaj și hrană emoţională propriului copil pierdut”.76

Acest proces de învăţare are loc în etape. în esenţă, noi învăţăm odată ce creștem. Exact așa cum o femeie nu știe în mod automat cum să ofere maternaj copilului ei, instinctele și inima ei având însă potenţialul de a fi trezite la viaţă, tot așa avem și noi capacitatea de a crea o legătură cu părţile infantile și de a le oferi maternajul potrivit.

În tot acest proces, vă puteţi simţi inconfortabil la început și puteţi întâlni diverse obstacole. Pe lângă blocajele ce apar pe măsură ce dezvoltăm acest maternaj intern, putem fi stopaţi chiar înainte de a începe de o voce dezaprobatoare (un părinte sau un protector critic) care zice: „E ridicol ce fac”. Tactica acestui critic interior constă în a nega nevoia dvs. de maternaj. „Faci din ţânţar armăsar. N-a fost atât de rău în copilărie. Treci odată peste asta!” Aici, conștientizarea părţilor interne ne este iarăși utilă. Doar dacă reușim să recunoaştem faptul că aceasta

este vocea unei părți – o parte cu propriile sale motivații și intenții –, vom dispune de capacitatea de a pune între paranteze aceste gânduri și de a ne urmări scopurile.

Una dintre următoarele bariere pe care este posibil să le întâlnim este sentimentul de inadecvare. Dacă nu ați primit un maternaj consistent, puteți foarte ușor să simțiți că nu aveți nici cea mai mică idee despre cum să oferiți unul. Vă simțiți inconfortabil, nu știți ce să spuneți sau să faceți și vă simțiți ca un farsor, încercând ceva ce nu vă vine natural. Toate acestea sunt îndeajuns pentru a vă bloca.

În cazul în care reușiți să stabiliți o conexiune autentică în raport cu părțile cărora le-a lipsit un maternaj bun, puteți fi copleșit de un sentiment de vină pentru faptul că le-ați abandonat atâta vreme. Nimănui nu îi place să se gândească la faptul că inacțiunea sa a dăunat cuiva.

Așa cum am menționat mai devreme, o mamă își poate păstra, în mod inconștient, distanța față de copil, încercând să nu își activeze propria durere; în mod similar, ați putea simți că accesarea durerii reprimate vine cu un preț prea mare pentru a merita să vă reconectați cu părțile infantile interne.

Pe lângă această durere, ne este teamă să nu fim copleșiți. în cazul în care am înghesuit un aspect al nostru în inconștient, ne putem teme de faptul că, odată accesat, acesta ne va copleși. (Acest lucru este adevărat atunci când vorbim despre furia, tristețea și sexualitatea care au fost refulate.) în mod similar, ne putem teme că nevoile copilului intern ne vor depăși capacitățile de a le gestiona, copleșindu-ne și acaparându-ne.

Atâta timp cât încă vă identificați inconștient cu copilul care a primit un maternaj insuficient (adesea, ne identificăm cu acesta pentru foarte mult timp), nu vă veți putea percepe ca pe o sursă abundentă, cu multe daruri de oferit, ci ca pe o persoană secătuită și epuizată. V-ați putea gândi: *Nu am suficient pentru mine însumi. Cum aș putea să hrănesc afectiv pe altcineva? Am* identificat un număr de obstacole pe care le-ați putea întâlni în procesul de

devenire a celei mai bune mame pentru dvs. ˟ɪɲʂi vă:
Ce anume recunoaşteţi în dumneavoastră?
mesaje umilitoare, dispreţuitoare care vă frânează în încercarea de a vă asuma un rol hrănitor
- sentimentul că nu ştiţi cum să oferiţi maternaj
- vinovăţie pentru faptul că nu v-aţi oferit ceea ce aveaţi nevoie mai din timp
- dorinţa de a vă proteja și de a evita simţirea durerii
- frică de tot ceea ce a fost refulat
- sentimentul că nu aveţi suficient de dăruit.

Ce vă poate ajuta să depășiţi aceste obstacole?

Cel mai important pas pe care îl puteţi face în procesul de asumare a rolului de cea mai bună mamă pentru sine este să mergeţi dincolo de neajunsurile percepute la nivel intern, dincolo de frici și apărări; trebuie să vă lăsaţi inima vulnerabilă. O inimă deschisă este o inimă care poate iubi.

Copilul interior vă va ajuta în acest proces. Un copil este ca o „bancă de iubire”: cu cât investiţi mai multă, cu atât mai multă primiţi. Copiii sunt iubitori în mod genuin; atunci când oferiţi chiar și un strop de iubire copilului interior neiubit, acesta v-o va întoarce negreșit. Cu toate acestea, procesul poate fi mai dificil la început. Adesea, un copil interior va răspunde iniţial cu neîncredere. Exact așa cum un copil care a fost rănit sau abandonat de mamă de prea multe ori nu îşi va mai deschide braţele când aceasta va reveni la el, copilul interior poate reacţiona cu aceeași rezervă. Dacă simţiţi aceasta, persistaţi în eforturile de a vă conecta la acest copil interior pe cât de bine puteţi; amintiţi-vă că este nevoie de timp pentru a construi o relaţie de încredere.

Pe măsură ce deveniţi mai hrănitori afectiv cu dvs. ˟ɪɲʂi vă, este posibil să simţiţi reacţii în plan intern care oglindesc un aspect din mediul în care aţi crescut. Spre exemplu, dacă tata nu putea tolera ca cineva să fie „alintat” sau tratat cu blândeţe, în momentul în care vă oferiţi grijă și blândeţe, aţi putea auzi o voce internă care seamănă foarte mult cu cea a tatălui. Trebuie să fiţi

vigilenţi și să identificaţi acele emoţii și reacţii interne care nu vă aparţin cu adevărat. învăţaţi să luptaţi pentru Mama Bună pe care o dezvoltaţi, încet-încet, în interior.

Multe femei care au primit un maternaj insuficient și care au ales să devină mame biologice ˟s-au luptat cu aceste forţe interne, luându-și angajamentul profund de a nu-și abandona copiii în modul în care ele au fost abandonate. Ele depun eforturi uriașe pentru a deveni mame bune, căutând modele de urmat, citind, cerând ajutorul. Ele nu se așteaptă să dobândească aceste cunoștinţe legate de maternaj în mod automat.

În mod similar, în cadrul procesului de reparentaj oferit nouă înșine, ne putem lua angajamentul de a dezvolta moduri de a fi care nu ne sunt familiare. Putem căuta modele, citi și cere ajutorul. Putem, de asemenea, activa capacităţile de care deja dispunem, dar pe care nu le-am accesat până acum. Mulţi dintre cei care au primit un maternaj insuficient au preluat, în mod paradoxal, sarcina de a îngriji pe altcineva, spre exemplu, un frate sau un prieten. în procesul de a ajuta clienţii să-și dezvolte părintele intern, există o abordare terapeutică („strategia satisfacerii nevoilor de dezvoltare”) în care li se cere clienţilor să își amintească un moment în care au oferit hrană emoţională altcuiva și să folosească această resursă ca bază pentru consolidarea părintelui intern. Puteţi încerca și dvs. acest lucru.

Amintiţi-vă un moment în care v-aţi simţit generoși sau protectori față de altcineva sau de un moment în care aţi fost implicat în îngrijirea cuiva. Reînviaţi și simţiţi pe deplin acest sentiment. Intensificaţi-l. Este posibil să vă fi inhibat atunci înclinaţiile naturale, dar acum le puteţi actualiza. Simţiţi-vă ca un adult hrănitor care poate oferi maternaj copilului neiubit din interior. Cum se simte această experienţă în corp? Faceţi o fotografie mentală a dumneavoastră în acest rol, astfel încât ulterior să puteţi folosi această imagine ca resursă.

Procesul de învăţare a conectării la copilul interior poate fi dificil la început, dar acesta are potenţialul de a

deveni o parte integrantă automată a vieţii dumneavoastră. Fiţi conştienţi la început de energia pe care o aduceţi în acest proces. Nu vă doriţi să readuceţi tonalitatea afectivă emanată de mama plină de ranchiună. Copilul dumneavoastră este o bucurie, nu o povară.

Din fericire, odată ce deveniţi o Mamă Bună pentru copilul interior, vă veţi simţi automat mai capabili și mai puternici. O femeie a mărturisit faptul că acest lucru i-a crescut stima de sine. Ne simţim bine atunci când suntem atenţi și iubitori, iar atunci când relaţia este consolidată, copilul interior ne răspunde cu multă iubire.

CREAREA UNUI SPAŢIU SIGUR PENTRU COPILUL INTERIOR

Procesul de vindecare începe cu recuperarea părţilor cu care am pierdut contactul; în contextul cărţii de faţă, este vorba despre părţile infantile. Multe dintre acestea au fost clivate și disociate, deoarece nu dispuneau de un spaţiu sigur. Părţile infantile vulnerabile au nevoie să știe că sunt în siguranţă cu dumneavoastră și că situaţia este diferită acum față de trecut.

În cartea *Reclaiming Your Self* (Revendicarea sinelui), Nancy Napier, care lucrează cu stările de autohipnoză (stări de relaxare profundă și receptivitate), scrie: „Aducerea copilului în prezent este o parte importantă din proces. în cadrul inconștientului, unde timpul este inexistent, copilul continuă să trăiască în mediul originar al copilăriei, ca și cum acela ar fi prezentul. Atunci când situaţiile actuale aduc aminte de mediul acela disfuncţional, copilul interior nu realizează faptul că el trăiește acum, cu dumneavoastră, într-un loc diferit”.77

Este nevoie să acordaţi o atenţie deosebită sentimentului de siguranţă pentru a păstra copilul ancorat în prezent. Prin consolidarea unei relaţii puternice și hrănitoare între stările infantile și părintele intern iubitor, copilul se poate elibera de trecut și poate trăi o viaţă fericită, simţindu-se acasă. Acest lucru se întâmplă pe măsură ce ascultăm părţile infantile cu respect și empatie

și le oferim căi de exprimare, precum arta sau dialogurile interne.

Vă puteţi rezerva un timp special în care să întrebaţi, prin dialog, copilul interior de ce anume are nevoie pentru a se simţi în siguranţă.

TIMPUL PETRECUT ÎMPREUNĂ

Odată ce scoateţi copilul din trecutul traumatic (aţi putea avea nevoie de ajutorul unui terapeut pentru a face acest lucru), puteţi crea un mediu prietenos pentru acesta.

Acest lucru poate include perioade în care pur și simplu dialogaţi sau pe care le petreceri relaxându-vă împreună, făcând lucruri care ştiţi că îl bucură pe copil. în cazul în care copilului din dumneavoastră îi place timpul petrecut afară, asiguraţi-vă că faceţi acest lucru. Poate că activităţi precum călăritul sau plimbatul pe role îi oferă copilului hrană emoţională. Uneori, ne contopim cu părţile infantile atunci când practicăm aceste activităţi, însă adesea veţi simţi și șinele adult ca fiind prezent; acesta este un lucru bun când vine vorba despre supravegherea părţilor infantile, dar și în contextul consolidării relaţiei cu aceste părţi și al reparentajului.

O altă metodă, la fel de eficientă, este crearea unui timp în care să satisfaceri la nivel imaginar nevoile copilului interior. O femeie petrece zilnic un interval cu cei trei copii interiori, tratându-i ca și cum ar fi reali. îşi îmbăiază și îşi ţine în braţe bebelușul și îşi scoate adolescenta la cumpărături. Fiecare dintre copiii interiori parcurge stadiile normale de dezvoltare prin care ar fi trecut în cadrul unei vieri familiale stabile şi iubitoare. Ei se vindecă sub? J

influenţa matemajului bun pe care și-l oferă.

Puteţi vindeca rănile lăsate de neglijarea afectivă din copilărie, îngrijindu-vă copiii interiori în prezent.

CUM LUCRĂM CU MESAJELE MAMEI BUNE

V-am oferit în primul capitol o listă a zece mesaje ale Mamei Bune (vedeţi mai jos). Acestea vă pot consolida rolul de mamă grijulie faţă de orice parte infantilă din plan intern. Vă încurajez să găsiţi o cale de a simţi prezenţa

copilului (apelând la o păpușă, la o fotografie sau la o reprezentare din memorie) și să rostiţi aceste mesaje cu voce tare. Observaţi dacă unele dintre acestea sunt mai evocative pentru copil decât altele și care sunt cele mai dificile pentru dumneavoastră. Acestea sunt cele pe care trebuie să vă concentraţi atenţia.

J?

Adesea, atunci când avem de-a face cu o experienţă nouă, trebuie să ne imersăm în aceasta gradual; e la fel ca în cazul stărilor pozitive care nu ne sunt familiare. Avem nevoie să ne obișnuim cu acestea, oferindu-ne șansa de a le integra și absorbi, astfel că vă încurajez să acordaţi suficient timp exerciţiului de faţă. Trăind o experienţă complet pozitivă, o „instalăm" în rezervorul nostru de resurse. Ascultaţi-vă corpul și remarcaţi modul în care acesta răspunde fiecărui mesaj. Pentru a face acest lucru, va trebui să lucraţi într-o stare relaxată, în care sunteţi receptivi și capabili de a vă observa reacţiile.

Mă bucur că ești aici.

- Te văd.
- Ești special pentru mine.
- Te respect.
- Te iubesc.
- Nevoile tale sunt importante pentru mine. Te poţi baza pe mine când ai nevoie de ajutor.
- Sunt aici pentru tine. îmi voi face timp pentru tine.
- îţi voi oferi siguranţă.
- Te poţi baza pe mine.
- Mă încântă să fiu cu tine.

Nu vă opriţi aici. Vă puteţi crea propriile mesaje ale Mamei Bune. Dacă faceţi acest lucru având în minte anumiţi copii interiori, mesajele respective vor fi și mai relevante. întrebaţi-vă părţile infantile ce îşi doresc să audă.

Un alt exerciţiu constă în a crea aprecieri pozitive cu ajutorul vocii copilului interior. Iată câteva exemple:
Mama adoră să mi se dăruiască și să mă ajute.

- Mama este disponibilă, e acolo când am nevoie de ceva.
- Mama este foarte mândră de mine.
- Mamei îi place foarte mult de mine!

Nu vă gândiţi la acest exerciţiu ca la ceva ce puteţi implementa o singură dată. Cu cât lucraţi mai frecvent și mai profund cu aceste aprecieri, cu atât ele pot fi asimilate mai bine, devenind parte integrantă a noii fundaţii.

O scrisoare pentru copilul interior (exerciţiu)

Acordaţi-vă un răgaz în care nu veţi fi ˟întrerupt și creaţi o atmosferă liniștitoare în care să puteţi lucra. (Acest lucru poate include alegerea muzicii de fundal, aprinderea unei lumânări, închiderea telefonului sau refugiul într-un loc special.) în urma unei meditaţii scurte, care să vă recentreze pe sine, redactaţi o scrisoare adresată copilului dumneavoastră interior (în cazul în care nu aţi diferenţiat mai multe stări infantile) sau unei anumite părţi infantile, sau dumneavoastră înșivă aflaţi la o anumită vârstă. Puteţi scrie fie din perspectiva sinelui adult, fie din perspectiva părintelui hrănitor (dacă îl puteţi accesa). împărtășiţi-i copilului sentimentele dvs. faţă de trauma prin care el a trecut. în cazul în care includerea unor mesaje ale Mamei Bune vi se pare adecvată și autentică, vă încurajez să le folosiţi.

VINDECAREA COPILULUI NEIUBIT

Pentru majoritatea celor care au primit un maternaj inadecvat, partea centrală a procesului de reparentaj o reprezintă vindecarea copilului neiubit. Desigur că sunt prezente și alte nevoi – nevoia de îndrumare, de încurajare, de protecţie, de ancorare –, iar asigurarea acestora face parte din procesul de vindecare a copilului neiubit; înainte de toate însă este vorba despre oferirea unei conexiuni calde și pline de grijă. Acest copil, ca oricare altul, are nevoie să fie iubit.

Unul dintre copiii mei interni mi-a spus odată că are nevoie să fie ţinut în braţe, într-un mod dezinteresat și fără o limită de timp. El avea nevoie de „învăluirea” Mamei Bune. Unele dintre stările infantile pot fi foarte fragile și delicate; ele au nevoie de o susţinere blândă pentru a se

putea dezvolta și maturiza.

Atunci când hrănim afectiv copilul interior, este util să dispunem de o reprezentare externă cu care să putem avea un contact fizic. Puteţi folosi o păpușă sau o jucărie de pluș pentru a vă reprezenta șinele infantil. Obiectele moi sunt cele mai plăcut de îmbrăţișat și mângâiat, plus că pot să ne absoarbă lacrimile. Uneori oamenii dorm cu o păpușă sau o poartă într-un marsupiu de bebeluși. Majoritatea îmbrăţișează sau vorbește cu această reprezentare.

Se întâmplă adesea ca oamenii să cunoască mai întâi un copil interior de trei – șase ani, însă uneori îşi va face apariţia și un copil interior de până-n doi ani. Lucrul cu acesta din urmă trezește adesea cele mai dureroase emoţii. Deși în aceste momente veţi regresa din punctul de vedere al vârstei, lucrul cu aceste răni primare este o dovadă a puterii dumneavoastră.

SCHIMBAREA DE ATITUDINE

Oferirea mesajelor Mamei Bune copilului interior, primirea acestora din partea altora și cultivarea Mamei Bune în plan intern nu se limitează la satisfacerea nevoilor copilului interior. Aceste experienţe ne modifică și atitudinea. Ele ne schimbă convingerile despre sine și despre lume.

În timp, vocea Mamei Bune pe care o cultivăm intern poate ajunge să o înlocuiască pe cea a Părintelui Critic, care acţionează ca un filtru important pentru majoritatea oamenilor. în cazul în care suntem blocaţi în starea de Părinte Critic, vom relaţiona şi cu ceilalţi tot din perspectiva acestuia (cel puţin la nivel intern). Vom fi lipsiţi de răbdare, critici și incapabili de a ne deschide emoţional faţă de ei. Bineînţeles că vom fi astfel și cu noi înșine – probabil cunoaşteţi sentimentul. Nu aţi avea, oare, parte de mai multă bucurie dacă aţi începe să priviţi lumea printr-un filtru iubitor, și nu printr-unul plin de prejudecăţi?

Această muncă reparatoare consumă mult timp, dar merită. Schimbarea atmosferei interne, adică a atitudinii

dvs., este cea mai valoroasă muncă de remodelare pe care o puteţi face.

12.

Psihoterapia: probleme cu mama și nevoi de materna]

De la începuturile „curei prin vorbire”, psihoterapeuţii au ascultat durerile clienţilor referitoare la relaţiile lor cu mama. Metodele*? y* terapeutice ˟s-au dezvoltat mult de atunci, dar mama rămâne o figură proeminentă în cabinetul terapeutic.

Majoritatea terapiilor includ metode folositoare în acest sens – terapii expresive (de ex.: terapia prin artă sau mișcare), terapii somatice care folosesc corpul ca sursă de informaţii și cunoaştere sau terapii puternic formalizate (bazate pe protocol), precum EMDR (desensibilizarea și reprogramarea prin mișcările globilor oculari) și *brainspotting* (o dezvoltare a tehnicii EMDR). Sunt de menţionat și terapiile care folosesc lucrul cu părţile interne (numite uneori stări ale sinelui), discutate în capitolul anterior.

Alte terapii relevante includ lucrul cu traumele congenitale și cu experienţele prenatale, terapiile de cuplu centrate pe atașament (orice atașament sigur va contribui la compensarea acestor deficite) și terapiile în cadrul cărora psihologul însuși acţionează ca o figură de atașament în încercarea de a satisface aceste nevoi infantile (vezi secţiunea „Rematemajul” din acest capitol).

Aceste opţiuni nu se exclud reciproc, astfel că puteţi spre exemplu lucra cu un terapeut în direcţia consolidării propriei mame interne, percepându-l în același timp pe terapeut ca pe o figură a Mamei Bune. Vă amintesc, de asemenea, că, deși în capitolul de faţă ne referim mai mult la rănile de atașament rămase din copilăria mică, problemele abordate în terapie și nevoile dezvoltaţionale nesatisfăcute se extind cu mult dincolo de acești *1 >*

primi ani de viaţă.

În general, nu ne putem aștepta ca terapiile scurte și terapiile cognitiv-comportamentale să fie deosebit de

eficiente pentru persoanele care vor să lucreze asupra unor traume din copilăria mică. Un motiv ar fi că astfel de terapii pot influenţa neocortexul (creierul raţional), dar nu pot ajunge niciodată la creierul emoţional, în cele mai multe cazuri, este necesar ca acest creier emoţional să îşi descarce traumele și să renunţe la apărările sale, iar acest lucru are loc cel mai ușor în cadrul unei relaţii hrănitoare, dezvoltate în timp. De asemenea, în acord cu psihiatrii Thomas Lewis, Fari Amâni și Richard Lannon, autorii cărţii *A Generat Theory of Love,* schimbările de la nivelul creierului emoţional (creierul limbic) al unei persoane sunt facilitate de rezonanţa limbică ce apare în relaţia cu terapeutul; creierul emoţional al terapeutului ajunge astfel să îl moduleze pe cel al clientului în același mod în care creierul bebelușului este iniţial modulat de cel al mamei. Acest proces necesită în general o perioadă de câţiva ani; nu există o modalitate mai scurtă de reprogramare a creierului emoţional.

La nivelul sutelor de abordări psihoterapeutice, există dezacorduri puternice atunci când vine vorba despre contactul fizic cu clienţii și despre cât de departe poate merge terapeutul în gratificarea directă a unor nevoi ale clientului. Majoritatea expunerii mele va rămâne în sfera teoriilor larg acceptate, însă voi oferi și exemple din afara acestora.

Câţiva termeni de specialitate pot fi folositori aici. Cuvântul *psihodinamic* este folosit adesea pentru a face referire la terapiile care explorează rădăcinile profunde (situate în copilărie) ale comportamentului; atunci când astfel de terapii se concentrează pe efectele reparatorii ale relaţiei cu terapeutul, sunt folosiţi uneori termeni ca *terapie relaţională* și *psihoterapie centrată pe atașament.* Acestea sunt diferite de *terapia atașamentului,* o terapie controversată folosită în principal cu acei copii adoptaţi care nu au format o relaţie de atașament cu noii îngrijitori.

Expunerea ce urmează se referă la terapiile de profunzime și de lungă durată, centrate pe atașamentul timpuriu.

ASEMĂNĂRI ÎNTRE TERAPEUT ŞI MAMA BUNĂ

Procesul psihoterapeutic prezintă anumite paralele cu relaţia mamă – copil, în sensul în care terapia e menită să satisfacă nevoile clientului, și nu pe cele ale terapeutului, în același mod în care mama este prezentă pentru a îndeplini nevoile copilului, și nu pe ale sale. întocmai ca Mama Bună, terapeutul relaţionează cu noi într-un mod bine acordat, oferindu-ne spaţiul necesar pentru a exprima orice lucru imaginabil, fiind interesat de experienţa noastră internă și ajutându-ne să gestionăm trăirile dificile. Unii cercetători din psihologia clinică sugerează că, așa cum mama acţionează ca parte a sistemului nervos al bebelușului (cu toate că este o parte externă) și ca platformă pentru dezvoltarea copilului, terapeutul preia un rol asemănător, oferindu-i clientului experienţa unor noi stări de conștiinţă şi a unor noi moduri de relaţionare și angrenându-l în niște stări împărtășite de ambele persoane din cabinet.78 (Amintiţi-vă despre rezonanţa limbică.)

Psihiatrul și pediatrul D.W. Winnicott a adus în discuţie modul în care terapeutul oferă un mediu de susţinere, așa cum o face și mama pentru bebeluș. El avea convingerea că unui terapeut îi sunt necesare aceeași răbdare, toleranţă și disponibilitate pe care le posedă și o mamă devotată; și mai crede că acesta trebuie să trateze dorinţele clientului ca pe niște nevoi reale și că trebuie să îşi lase deoparte alte interese, pentru a fi disponibil.79 Exact aşa cum Mama Bună trebuie să fie iniţial foarte atentă la nevoile bebelușului, permiţând în timp (și într-un mod controlat) apariţia unor frustrări naturale, tot astfel și terapeutul se poate distanţa treptat, pe măsură ce clientul devine mai independent.

Un alt aspect în care terapeutul se aseamănă cu Mama Bună poate fi observat în modul în care terapeutul acordat relaţional păstrează o atenţie bilaterală asupra relaţiei, în timp ce îşi ajută clientul să gestioneze o anumită problemă. Deși acordajul la emoţiile clientului este un element standard în orice terapie, nu toate

terapiile păstrează conștiința dansului relațional, în special atunci când acesta este relevant pentru problemele legate de atașament. Majoritatea terapiilor scurte de tip cognitiv-comportamental sunt centrate pe soluționarea eficientă a problemelor, deci nu se concentrează pe acest aspect subiacent, care ține de dinamica relației.

Pentru clienții care au crescut împreună cu mame precum cele descrise în cartea de față, un terapeut care nu acordă atenție problemelor legate de atașament este similar unei mame care este incapabilă să vadă nevoile relaționale ale copilului. Mama absentă emoțional dispune de un spațiu limitat în cadrul experienței sale conștiente, astfel că ea nu poate acorda atenție decât sarcinilor imediate; o mamă afectată de stres întâmpină dificultăți chiar și în realizarea acestor sarcini de moment. Este posibil ca ea să răspundă nevoilor noastre externe (într-o anumită măsură), dar nu și emoțiilor și nevoilor noastre din plan intern. Terapeutul prezent emoțional trebuie să fie acordat la ambele aspecte.

Aflat la polul opus mamei „oarbe” din punct de vedere relațional, se află terapeutul acordat relațional, care e conștient de faptul că el reprezintă o sursă importantă de constanță în viața clientului. Acesta este un element care le-a lipsit celor care au primit un maternaj deficitar; ei nu au dispus de cineva prezent în mod constant, cineva pe care să se poată sprijini și care să pună bazele sentimentului de siguranță. Terapeutul disponibil poate deveni această sursă de constanță și poate contribui la umplerea golului din mediul timpuriu și din viața psihică a clientului.

Adesea, un copil interior al unui adult care a primit un maternaj inconsistent are o nevoie foarte mare de a simți că terapeutul nu i se dedică doar pentru că aceasta îi este meseria (la fel cum făcea și mama), ci că de data aceasta îngrijirea este oferită la modul implicat și personal. Mulți adulți care au primit un maternaj inconsistent au sentimentul că mama nu i-a cunoscut cu adevărat și că, prin urmare, nu i-a plăcut în mod autentic.

Este posibil ca ei să fi simţit că mama i-a iubit din simţul datoriei (la un nivel superficial), dar oamenii nu se pot simţi iubiţi cu adevărat (sau chiar plăcuţi) dacă nu se simt văzuţi așa cum sunt ei de fapt. Pentru ca un astfel de client să se poată simţi apreciat de terapeut în mod autentic, el trebuie să știe că atât potenţialul său, cât și durerea lui sunt văzute de terapeut.

Toate acestea necesită o iscusinţă deosebită din partea terapeutului. El trebuie să arate grijă autentică, menţinând totuși anumite limite, pentru ca relaţia să rămână clară, profesională și neamestecată cu nevoile terapeutului.

CONSIDERAŢII SPECIALE DESPRE TRAVALIUL CENTRAT PE ATAȘAMENT

J

În cadrul terapiei centrate pe atașament, psihologul acţionează ca o nouă figură de atașament, oferindu-i astfel clientului oportunitatea de a forma o relaţie de atașament şi de a elabora anumite

probleme nerezolvate din cadrul legăturilor timpurii. Acesta este un tip de travaliu foarte profund, care necesită anumite abilităţi speciale din partea terapeutului.

În primul rând, trebuie înţeles faptul că indivizii cu răni legate de atașament sunt adesea foarte puţin conștienţi de ceea ce îi afectează. Deoarece majoritatea experienţei noastre din copilăria mică are loc în faza preverbală, ea nu ajunge să fie codată și stocată sub formă de amintiri explicite; astfel, nu este vorba despre ceva ce putem discuta și nici măcar conștientiza. Aceste tipare inconștiente sunt însă activate de către client atât în terapie, cât și în viaţa sa de zi cu zi.

Un terapeut iscusit este atent la reluările tiparelor și reacţiilor, citește limbajul corporal al clientului și este conectat profund la propriile trăiri din cadrul terapiei, pentru a înţelege ce se întâmplă în psihicul clientului și în cadrul relaţiei dintre cei doi. Așa cum scrie psihoterapeutul David Wallin (*Atașamentul în*

*psihoterapie): „*Ceea ce nu putem verbaliza tindem să punem în scenă în relaţia cu ceilalţi, să trezim în ceilalţi și/sau să exprimăm prin corp”.80 Calitatea relaţiilor noastre de atașament este determinată în mod covârșitor de interacţiunile nonverbale care stau la baza lor, explică Wallin.81 Contactul vizual, expresiile faciale, mișcările de apropiere sau îndepărtare sunt, toate, părţi integrante ale unui dans rafinat ce are loc între bebeluș şi mamă, între iubiţi, dar şi între terapeut și client.

Din pricina regresiei ce are loc ocazional (clientul se va întoarce la stări infantile), pot apărea sentimente de fuziune la nivel relaţional, iar acestea pot tulbura limitele normale. De aceea terapeutul trebuie să acţioneze impecabil, fiind atent să nu adâncească starea de dependenţă a clientului dincolo de stadiul în care aceasta este vindecătoare și să nu folosească atingerea sau orice alt aspect al relaţiei pentru gratificarea propriilor nevoi de afecţiune, putere, contact și așa mai departe. Așa cum vă puteţi imagina, un terapeut codependent (care are nevoie ca insul din cabinet să aibă nevoie de el) poate deveni sufocant și dăunător mai degrabă decât vindecător.

În formele cele mai intense ale terapiei, va apărea idealizarea terapeutului, care va fi privit pentru un timp prin lentile roz. Acesta va fi văzut prin ochii iubirii clientului și ai nevoii acestuia de iubire. Deoarece avem nevoie ca această iubire să umple golul trăit în copilărie, completăm ceea ce ne lipsește adăugând terapeutului mai multe trăsături decât posedă în realitate. Nu îl vedem pentru ceea ce el este, ci pentru ceea ce avem nevoie ca el să fie.

Această idealizare este benefică pentru o perioadă, deoarece încurajează formarea atașamentului faţă de terapeut, similar modului în care, se crede, idealizarea părintelui de către copil contribuie la formarea atașamentului. Deși unele teorii susţin că toţi copiii, în mod necesar, îşi idealizează părinţii, nu sunt atât de sigură de acest lucru. O femeie mi-a împărtășit faptul că prima sa amintire conștientă a mamei ei era cea a unei persoane

foarte limitate. La vârsta de trei ani, ea se percepea ca fiind mai inteligentă decât mama ei. Desigur că un copil de trei ani nu poate avea mai multe cunoștinţe decât mama, dar această percepţie a copilului de trei ani a avut o calitate profetică. Femeia respectivă a urmat o carieră în medicină, pe când mama ei se maturizase destul de puţin.

Deși toate formele de terapie implică o anumită vulnerabilitate din partea clientului, confruntarea cu rănile profunde legate de abandon și aducerea în discuţie a dependenţei și a nevoilor nesatisfăcute accentuează această vulnerabilitate. Este nevoie de o cantitate enormă de încredere din partea clientului, pentru a tolera și exprima aceste emoţii, iar terapeutul trebuie să știe cum să gestioneze acest lucru cu respect și pricepere.

Așa cum puteţi vedea, lucrul cu problemele timpurii legate de atașament este foarte delicat; în mod clar, nu orice terapeut sau nu orice formă de terapie este adecvată. în cadrul terapiei centrate pe atașament, relaţia devine vehiculul procesului de vindecare. în cadrul altor terapii, relaţia trebuie să fie suficient de rezistentă pentru a include alte elemente – este vorba despre diverse intervenţii care sunt considerate a fi adevăratul vehicul al procesului de vindecare.

ATINGEREA ÎN TERAPIE

Majoritatea terapeuţilor sunt învăţaţi să limiteze sau să evite cu totul contactul fizic cu clienţii. în terapia psihodinamică, nevoia de atingere este explorată, însă aducerea acesteia în relaţie este considerată a fi o „trecere la act” *(acting out),* clientul fiind încurajat, în schimb, să „perlaboreze” această nevoie împreună cu terapeutul. Terapeuţii cu intervenţii „centrate pe corp” sau care au avut parte de o formare neclasică au o părere diferită despre acest aspect. Unii nu evită să recurgă la atingere pentru a liniști un client extrem de tulburat; alţii pot folosi contactul fizic pentru a ajuta clienţii să se conecteze la experienţa proprie, iar alţii sunt de părere că oferirea ocazională a atingerii este importantă pentru acei clienţi care, ca rezultat al istoricului personal, se luptă cu

sentimentul de a fi „de neatins”. Un expert în domeniul traumei remarcă faptul că, în anumite cazuri, a *nu* oferi atingere unui client devine neetic, deoarece, prin aceasta, îi este refuzat un element esenţial al procesului de vindecare.

Atunci când este vorba despre răni timpurii legate de atașament, problemele privind atingerea devin și mai stringente. Adesea, clienţii vin cu un istoric în care au fost privaţi de atingeri și, drept consecinţă, o nevoie acută de acestea. Ei au o nevoie mai mare de atingere, ceea ce poate avea un impact semnificativ asupra lor.

O terapeută a validat nevoia de contact și de sprijin a unei cliente, permiţându-i acesteia să o ţină de mână sau să intre în contact atingându-i piciorul cu piciorul ei. Nevoia primară de contact a fost astfel satisfăcută, iar facile clientei referitoare la respingere și reţinerile acesteia în privinţa crcării de legături au fost ușor accesate în terapie. Desigur, un contact fizic mai intens nu ar fi ajutat cu nimic, ci ar fi creat doar confuzie.

Pe de altă parte, adulţii care au avut parte în copilărie de atingeri nepotrivite într-un context sexual sau cei care sunt stimulaţi în mod excesiv de contactul fizic sau sunt defensivi din punct de vedere tactil vor fi mai sensibili la ideea de atingere. Aceștia ar putea percepe atingerea ca fiind prea intensă ori prea periculoasă. Avem aşadar de-a face cu o problemă foarte complexă.

Majoritatea terapeuţilor a căror formare a inclus atingerea clientului au învăţat să ceară întotdeauna permisiunea înainte de a stabili contactul fizic şi să verbalizeze ceea ce urmează să facă. („Este în regulă să vă ating umărul în timp ce facem asta? Am să vă ating aici, așa. Cum vă simţiţi?”)

Un terapeut poate accepta contactul fizic iniţiat de client atunci când acesta reflectă un pas important în cadrul procesului terapeutic. Spre exemplu, clienta descrisă mai sus o ia de mână pe terapeută în timpul explorării problemelor din copilărie, perioadă în care aceasta a simţit că este periculos să întindă mâna și să-și

exprime nevoile. în cazul în care atingerea din partea clientului este percepută ca fiind seducătoare, manipulatoare sau ca depășind limitele stabilite, terapeutul trebuie să discute deschis acest aspect.

REMATERNAJUL

Ocazional, putem întâlni terapeuţi care sunt dispuși să preia rolul de „mamă-surogat" într-un mod mai direct, fiind, de asemenea, mai disponibili atunci când vine vorba despre contactul fizic. O terapeută, de exemplu, oferă „terapie de rematernaj" femeilor adulte. Ea îşi încurajează clientele să îşi accepte nevoile de dependenţă și atașament și să le permită satisfacerea acestora. „În loc să învinovăţesc femeile care au primit un maternaj insuficient pentru foamea lor de iubire, iau această foame în serios", scrie terapeuta Soonja Kim.82 Ea intră astfel în rolul Mamei Bune, fiind dispusă (într-un mod radical) să ofere iubire clientelor sale. Acest lucru include îmbrăţișarea clientelor care îşi doresc să fie ţinute în braţe și validarea acestora prin ceea ce am numit, în cartea de faţă, „mesajele Mamei Bune".

Soonja Kim îşi invită clientele să se relaxeze și să asimileze această atenţie iubitoare:

Iubirea pasivă este tipul de iubire care este oferită fără să fie nevoie să facem eforturi pentru a o primi. Ea necesită intuiţie și empatie din partea celui care o oferă și receptivitate din partea celui care o primește. Acceptarea iubirii pasive poate fi o experienţă profund vindecătoare pentru femeile care au primit un maternaj insuficient, în contextul în care ele au fost nevoite în trecut să facă eforturi mari pentru a primi iubirea celorlalţi. Ele se rușinează atât de tare de nevoile lor afective, încât experienţa de a primi iubire, fără a fi nevoite să îşi comunice nevoile în mod direct, poate fi extrem de liniștitoare.83

Kim continuă astfel:

Pe măsură ce simţiţi că nevoile de dependenţă și atașament sunt acceptate cu tandreţe de figura maternă, astfel încât puteţi primi iubirea pasivă, vă veţi relaxa

treptat corpul, inima, mintea și spiritul. în această stare de relaxare, este posibil să treceţi printr-o perioadă iniţială de doliu pentru grija și iubirea care v-au lipsit în copilărie. Pe măsură ce permiteţi durerii să curgă și să fie eliberată, veţi putea trece la un nivel mai profund de relaxare, în care să vă puteţi accesa adevărata identitate. Mai departe, veţi trăi, de asemenea, adevărul interconectării cu toate fiinţele, ceea ce vă eliberează de sentimentul profund de singurătate.84

Mulţi vor fi de acord cu ideea că relaxarea adusă de o relaţie mai profundă și de asumarea propriei naturi lăuntrice va aduce mult-dorita vindecare.

Uneori, lucrul cu astfel de aspecte necesită ceva mai mult decât cele cincizeci de minute tradiţionale ale ședinţei de terapie. Poate fi vorba despre ședinţe cu durata de mai multe ore, care capătă forme aparte. O femeie în vârstă de aproape cincizeci de ani a relatat despre o serie de ședinţe pe care le-a avut cu terapeuta sa după ce, timp de mai mult de un an, lucraseră telefonic asupra anumitor probleme legate de mama sa, care fusese absentă din punct de vedere emoţional. Clienta ˇs-a deplasat până în orașul terapeutei și ˇs-a cazat într-un motel din apropiere, pentru a putea beneficia de câteva ședinţe lungi și chiar de câtva timp în afara acestora, petrecut cu familia terapeutei. (Să ne amintim că este vorba despre oferirea unui contact uman și afectuos, despre sentimentul de includere oferit unei persoane care nu ˇs-a simţit niciodată dorită de către propria mamă.)

Iată cum descrie femeia străpungerea celui mai profund strat al suferinţei sale infantile și ce a însemnat pentru ea să fie ţinută în braţe de către terapeuta sa.

Plângeam din miezul cel mai profund al fiinţei mele și, în acel moment, mai mult decât orice, aveam nevoie de niște braţe iubitoare care să mă cuprindă și să mă protejeze, lucru oferit de către terapeuta mea. După un timp, a fost ca și cum nu doar terapeuta mea mă îmbrăţișa, deși știu că doar ea era acolo.

[Mai târziu] am avut senzaţia incredibilă că fusesem

ţinută în braţe de Iubirea însăși, că ceea ce-mi fusese oferit venea chiar de dincolo de terapeuta mea și de familia acesteia și că era ceva mult mai profund. Atinsesem o realitate bazală, iar pentru mine, cuprinderea aceea iubitoare este o metaforă a iubirii și a îmbrăţișării de care avusesem nevoie toată viaţa. Dorinţa profundă de a fi dorită, cu adevărat dorită; dorinţa de recunoaştere a simplului fapt că exist și că nu trebuie să-mi câștig dreptul de a exista și de a fi ˇîn viaţă; dorinţa de recunoaştere a faptului că sunt frumoasă și demnă de iubire (și de a fi ţinută în braţe, în loc de a fi tratată precum o otravă) – ce-aș putea spune mai mult de-atât?

Acest rematemaj timpuriu este un remediu puternic, doar că nu este întotdeauna bine gestionat. Am aflat relatări despre mai mulţi terapeuţi care oferă îmbrăţișări, contact vizual prelungit, cuvinte vindecătoare, uneori chiar și un biberon. Clienţii raportează rezultate mixte; am aflat, de asemenea, despre prejudicii grave într-un caz în care terapeutul a abandonat un client după ce-l încurajase să regreseze într-o stare de dependenţă afectivă. în alte cazuri, terapiile au fost benigne, dar nu întotdeauna orientate clar în direcţia nevoilor clientului. Prima regulă a unui bun matemaj este acordajul; altfel, nici chiar un terapeut cu bune intenţii și compasiune nu va avea rezultate optime dacă nu este pe deplin sincronizat cu clientul său.

După mine, legătura autentică, bine acordată, demnă de încredere și plină de respect este cea care vindecă și nu cred că aici este vorba despre un simplu truc pe care terapeutul îl poate scoate din joben. Astfel că am mai multă încredere în nevoile și reacţiile care apar, în mod organic, într-o terapie, decât în intervenţiile clișeiste.

Astfel a fost și propria mea experienţă de rematemaj în cadrul terapeutic. Nevoia profundă de rematemaj ˇs-a ivit după ce lucrasem, timp de mai mulţi ani, pentru elaborarea și vindecarea unei alte traume timpurii. Așa cum au relatat și alţii, simţeam un gol în inimă, acolo unde ar fi trebuit să fie mama. Când i-am spus terapeutei că

vreau ca ea să joace pentru scurt timp rolul mamei mele, aceasta inițial a ezitat. (Să fi dat curs cererii mele era, din multe motive, contrar celor învățate în formarea noastră profesională.) Dar apoi a răspuns așa cum inima i-a spus ˇs-o facă și nu m-a dezamăgit. Nu ˇs-a oferit să mă țină în brațe (și nu i-am cerut-o niciodată), dar nu ˇs-a temut de atingeri, ceea ce a avut un efect vindecător pentru mine. Cred că cel mai mult ne-a apropiat experiența de a ne privi profund în ochi una pe cealaltă. Prin acele priviri, legătura m-a atins direct în inimă. A fost o experiență profundă pentru mine, iar această legătură (pe care am întărit-o în lumea mea internă) a avut drept rezultat de-a lungul timpului reorganizarea completă a modului în care îmi trăiesc viața și în care mă raportez la mine însămi. Mi-a oferit șansa de a avea parte de ingredientele esențiale care-mi lipsiseră, ceea ce a permis procesului meu de dezvoltare să avanseze spectaculos. Vorbind ulterior despre experiența mea în terapie, am spus că cel mai important element a fost faptul că, într-un mod foarte tangibil și real, m-am simțit iubită.

DE LA IZOLARE LA ATAȘAMENTUL SIGUR

Atunci când lucrurile merg bine în terapie, evoluăm și ne dezvoltăm noi opțiuni. Oamenii care evitau să își afișeze vulnerabilitatea pot învăța să o tolereze suficient, încât să lase pe cineva să se apropie realmente de ei. Iată un exemplu de evoluție de care o persoană (inițial autosuficientă) ar putea beneficia într-o relație terapeutică:

1. IZOLAREA PROTECTOARE

Poziția autoprotectoare nu le permite celorlalți să se apropie de această persoană; este o apărare împotriva durerii ce-ar putea fi pricinuită de o respingere. Persoana autosuficientă a ajuns la concluzia că nu va primi niciodată iubire, așa că este mai bine să nu și-o mai dorească. Orice expresie a căldurii și a afecțiunii destabilizează această atitudine.

FISURI ÎN ARMURĂ

Un terapeut răbdător și atent va găsi până la urmă

moduri prin care să-l ajute pe client să se simtă văzut și înţeles, topind câte puţin din armura protectoare a acestuia.

AMBIVALENŢĂ ȘI DORINŢĂ

Pe măsură ce sporește capacitatea clientului de a tolera apropierea emoţională, dorinţele sale refulate ies la suprafaţă, luptând cu vechile apărări, etapă în care avem de-a face cu mesaje ambivalente, respectiv „stop” și „tot înainte”.

TOPIREA ARMURII

Pentru că tânjirea după afecţiune a fost refulată, ea iese la suprafaţă cu multă intensitate, fiind atât de puternică, încât topește orice rezistenţă, clientul ajungând astfel să se simtă expus şi vulnerabil.

FRICĂ

Sentimentul de vulnerabilitate și dependenţă poate activa alarme foarte puternice, exact ceea ce persoana închisă în sine a învăţat să evite cu orice preţ.

NESIGURANŢĂ

Dacă frica poate fi gestionată, atașamentul continuă să se dezvolte, iar terapeutul devine foarte important pentru client – acest lucru e adesea dificil de tolerat de către client. Terapeuţii pleacă uneori din oraș (în vacanţe sau în interes de serviciu) și au o disponibilitate limitată. Partea adultă a clientului înţelege acest lucru, dar nevoile infantile de atașament (care au fost reactivate) depășesc cu mult ceea ce poate fi oferit într-o ședinţă pe săptămână. Imersat în trăirile sinelui de copil, clientul poate simţi că are nevoie de terapeut ca să poată supravieţui. Atunci când terapeutul pleacă, clientul prins în aceste stări se poate teme că terapeutul nu se va mai întoarce sau că, atunci când revine, nu va mai fi la fel de conectat emoţional la el.

ÎNCORPORAREA HRANEI EMOŢIONALE

Chiar și cu aceste sentimente de nesiguranţă, clientul devine din ce în ce mai capabil să primească și să se bucure de hrana emoţională care îi este oferită, simţind recunoștinţă şi satisfacţie.

CREȘTEREA SIGURANŢEI ATAȘAMENTULUI

Pe măsură ce legătura dintre terapeut și client continuă să se întărească, aceasta devine tot mai fermă şi mai flexibilă. Discontinuităţile din cadrul relaţiei (o vacanţă, o neînţelegere) sunt mai ușor de tolerat, iar clientul are nevoie de mai puţină reasigurare.

SENTIMENTUL SĂNĂTOS DE ÎNDREPTĂŢIRE

De-a lungul timpului și beneficiind constant de răspunsuri pozitive, clientul începe să se simtă mai încrezător, mai merituos, ajungând să ceară ceea ce-și dorește – acest lucru are un efect pozitiv asupra stimei de sine și asupra altor relaţii.

INTERNALIZAREA FIGURII DE ATAȘAMENT

Atât prezenţa figurii de atașament, cât și sentimentele bune din relaţie devin parte integrantă a psihicului și structurii clientului, în cadrul unui atașament sigur, persoana de sprijin devine parte din inima ta. (Vezi secţiunea „Mama Bună, în varianta portabilă” din cap. 10.)

Deși aici am descris o persoană cu un stil de atașament autosuficient, care folosește izolarea protectoare, această însingurare nu este întotdeauna evidentă. Rănile privitoare la atașament pot fi ascunse pentru perioade lungi. Clientul care parcurge aceste etape poate avea relaţii de prietenie confortabile, dar care nu au forţa de a perturba și vindeca rănile de atașament aflate în profunzime. Un adult cu un stil autosuficient poate chiar avea o căsnicie stabilă care să dureze decenii întregi, dar în cadrul căreia există suficientă distanţă între parteneri, pentru a nu atinge rănile legate de atașament. Deși procesul descris mai sus a fost plasat în contextul relaţiei terapeutice, un proces similar poate avea loc în relaţie cu o potenţială figură de atașament, a cărei prezenţă rămâne constantă și care poate sprijini această evoluţie.

DE LA FRUSTRARE LA SATISFACŢIE

Pentru cei cu un stil de atașament preocupat (anxios), această progresie va fi diferită. Spre deosebire de persoana autosuficientă, în cazul de faţă sistemul de atașament nu mai trebuie activat; el este şi așa „prea

activ”. El este fixat pe legătură, fiind obsedat de aceasta. Sarcina pe care o avem de îndeplinit în acest caz, potrivit Dianei Poole Heller (vezi mai jos secţiunea „Sfaturi pentru terapeuţi”), este să acceptăm contactul oferit, astfel încât să obţinem starea de satisfacţie. Deși cei cu atașament preocupat caută conexiunea în mod constant, ei invalidează sau nu percep contactul oferit, astfel că foamea lor de atașament rămâne nesatisfăcută, iar ei trăiesc într-o stare de anxietate permanentă. Situaţia nu este cu mult diferită de cea a unui bebeluș care este atât de tulburat, încât nu poate recepta gestul de alinare din partea mamei. Stresul emoţional blochează capacitatea de a asimila ceea ce este oferit. Este vorba, din nou, de un bun acordaj, de constanţă, de răbdare și de găsirea unui mod de a face clientul „să se simtă simţit” și de a-l ajuta să integreze grija oferită (atât în cadrul relaţiei terapeutice, cât și în alte relaţii semnificative din viaţa sa). în cele din urmă, aceste elemente îi permit clientului să ajungă la atașamentul securizant pe care îl merită.

TERAPEUTUL CA „MAMĂ CARE EDUCĂ”.

Unul dintre aspectele cele mai dificile în cadrul unui proces relaţional intens cum este cel terapeutic constă în înţelegerea faptului că, deși terapeutul oferă experienţa mult-dorită a Mamei Bune, o experienţă de care clientul și-ar dori să se bucure pentru totdeauna, acest terapeut este prezent ca un substitut temporar; el rămâne lângă noi pe măsură ce ne dezvoltăm propria Mamă Bună. Cu toată blândeţea, înţelepciunea și răbdarea pe care ni le oferă, terapeutul ne învaţă cum funcţionează acest rol, atunci când este îndeplinit într-un mod adecvat. El este ceea ce eu numesc „mama care educă”, deoarece ne oferă un model de urmat, învăţând sinele nostru adult cum să-şi construiască Mama Bună internă?

Mama internă este cea care va fi alături de noi de Crăciun, într-un weekend prelungit sau în mijlocul nopţii, nu terapeutul. Desigur că, în măsura în care am interiorizat prezenţa terapeutului, putem dispune de aceasta oricând.

Chiar şi fără a ne referi în mod direct la o mamă internă, am putea spune că terapeutul activează aspecte ale sinelui care nu fuseseră încă puse în funcţiune, precum capacitatea de a ne oferi sprijin sau de a ne proteja în mod adecvat. Ideea nu ca aceste resurse să fie disponibile doar în cabinetul terapeutului. Un terapeut iscusit va ajuta clientul să integreze aceste aptitudini, astfel încât clientul să poată dispune de ele 24 de ore pe zi.

SFATURI PENTRU TERAPEUT!

9

Lucrul cu neglijarea și abuzul emoţionale este un proces lent, ceea ce cauzează adesea multă suferinţă. Este important să dispuneţi, ca terapeuţi, de resursele emoţionale necesare pentru a gestiona nevoile și suferinţa care apar. Clienţii ar putea fi retraumatizaţi dacă terapeuţilor le lipsesc resursele necesare și ajung să recreeze modelul mamei ce respinge sau e indisponibilă.

Travaliul terapeutic necesită blândeţe și răbdare: blândeţe, pentru că sunt gestionate părţi infantile și sensibile din viaţa psihică a clienţilor; răbdare, pentru că reconstrucţia fundaţiei psihice necesită un timp îndelungat. Pot fi necesari ani întregi de terapie pentru ca amintirile celor mai severe forme de abuz sau neglijare să poată ieși la suprafaţă și să fie procesate. Clientul are nevoie de timp pentru a putea avea încredere în terapeut și pentru a se pregăti să înfrunte aspectele cele mai copleșitoare ale trecutului personal. Oricum, nu puteţi ști când aveţi de-a face cu o mină de teren, ascunsă într-un loc pe care îl credeaţi a fi inofensiv.

Pe lângă răbdarea, puterea interioară, cunoaşterea și abilităţile terapeutice necesare, este important să vă înţelegeţi propriile dinamici legate de atașament. Majoritatea terapeuţilor au un istoric de atașament nesigur; măsura în care aţi lucrat asupra acestor dinamici este vitală. Trebuie să fiţi disponibili, permiţând clienţilor să se atașeze în mod sigur de dumneavoastră și încurajând formarea acestui atașament printr-o postură prietenoasă, prin căldură, empatie, acordaj și abilitatea de a gestiona

nevoile clientului și frustrările acestuia legate de dumneavoastră.

Este util să cunoaşteţi modul în care propriile sensibilităţi legate de atașament pot fi activate, spre exemplu, de către un client care se agaţă de dumneavoastră sau, dimpotrivă, de către un client care nu vă poate permite să vă apropiaţi. Punctele dumneavoastră forte vor fi mai utile în relaţia cu anumite tipuri de clienţi decât cu alţii. Spre exemplu, recunosc faptul că, în relaţia cu mine, clienţii cu un stil de atașament preocupat, care au nevoie de repetate confirmări verbale, au tendinţa să fie mai puţin satisfăcuţi în terapie decât cei care au nevoie să înveţe să aibă încredere. Prezenta mea oferă mai degrabă un spaţiu sigur decât o mână întinsă, așa cum și-ar dori poate unii clienţi.

Puteţi lua în considerare, ca psihoterapeuţi, o formare suplimentară în travaliul cu tulburările de atașament. Diane Poole Heller J

oferă, de exemplu, câteva niveluri de formare și certificare pentru terapeuţi folosind metoda DARE, *Dynamic Attachment Re-patterning experience* (experienţa de Remodelare a Dinamicilor de Atașament). Aceasta include învăţarea diverselor strategii legate de atașament și a intervenţiilor terapeutice folositoare pentru fiecare dintre stilurile de atașament.85 De asemenea, puteţi găsi informaţii legate de lucrul cu diversele stiluri de atașament în cartea lui David Wallin, *Atașamentul în psihoterapie.86*

Autorii și terapeuţii care lucrează cu anumite tipuri de părinţi pot oferi, la rândul lor, formări speciale. Spre exemplu, Karyl M℃˟Bride oferă o formare scurtă bazată pe experienţa ei cu lucrul cu rănile cauzate de mamele narcisice.87 Cu cât sunteţi mai familiari cu neglijarea și abuzul emoţionale și cu diferitele tipuri de parentaj inadecvat, cu atât puteţi fi mai folositori pentru clienţii dvs.

Aceasta este o muncă plină de satisfacţii, dar solicitantă, astfel că este important să vă cunoaşteţi propriile capacităţi și limite. Urmarea unei supervizări vă

poate ajuta să vă extindeţi abilităţile și să gestionaţi acele inevitabile „oportunităţi de dezvoltare” care apar în acest gen de travaliu terapeutic.

Ca întotdeauna în acest domeniu, nivelul la care v-aţi vindecat și întregit pe dumneavoastră înșivă, ca terapeuţi, este cel mai important element pe care îl aduceţi în cabinet. Nici toată cunoaşterea teoretică din lume nu poate compensa pentru un sistem psihic ce este reactiv mai degrabă decât calm sau pentru un orgoliu mult prea ușor de rănit. Nu există nimic mai valoros decât continuarea lucrului cu sine, care poate avea loc în mod informai, prin propriile căi de procesare, în cadrul unei relaţii terapeutice sau chiar prin demersuri de tip spiritual. în cuvintele lui David Wallin referitoare la terapeuţi: „Suntem propriile noastre instrumente de lucru”.

13.

Căi de vindecare și strategii practice suplimentare

V-am oferit diverse opţiuni de lucru cu rana provocată de un maternaj inadecvat, însă mi-ar părea rău să nu includ și următoarea abordare proactivă, structurată în jurul nevoilor pe care le-am identificat. Luaţi, aşadar, în calcul următoarele aspecte:

Nu toată lumea este suficient de norocoasă pentru a găsi pe cineva dispus să acţioneze drept substitut al Mamei Bune care a lipsit în copilărie.

- Nu toată lumea are un partener care îşi dorește o relaţie în care să fie dispus să ajute la vindecarea rănilor din copilărie și a nevoilor nesatisfăcute.
- Nu toată lumea va fi atrasă de Mama Bună sau de lucrul cu arhetipurile.
- Nu toată lumea dispune de resursele, dedicarea sau înclinaţia necesare pentru a intra într-o psihoterapie.
- Nu toată lumea este confortabilă cu travaliul asupra copilului interior.
- *Dar toată lumea poate,* în plus faţă de cele de mai sus, folosi perspectiva oferită în cadrul acestui capitol pentru a-și identifica şi satisface în mod activ nevoile nesatisfăcute

din copilărie.

IDENTIFICAREA „GOLURILOR” SPECIFICE

Pentru copilul care a primit un maternaj insuficient, spaţiul în care ar fi trebuit să fie mama, rămas gol, poate fi resimţit ca fiind imens, cât întregul univers. Atunci când ne întoarcem la acest gol, ca adulţi, putem simţi că nu există nicio cale de a-l umple.

Este esenţial să conștientizăm faptul că acesta este un sentiment (nu o realitate) și că golul respectiv *chiar poate* fi umplut. Să ne amintim că acest aspect al psihicului nostru este doar un spaţiu în care părţile noastre interne încă nu au pătruns, deoarece le-a lipsit sprijinul necesar pentru a o face. Nu este vorba despre un abis nesfârșit, ci, mai degrabă, despre mai multe goluri specifice, rezultate din acele funcţii ale Mamei Bune care nu au funcţionat în copilărie. între aceste spaţii, există destul locuri pline! în ciuda a ceea ce a lipsit, există aspecte în care dezvoltarea dumneavoastră a fost sprijinită și, drept consecinţă, sunteţi alcătuiţi și din părţi solide și reale. Este important să fim conștienţi și de ceea ce există deja acolo, și nu doar de ceea ce lipsește sau este subdezvoltat.

Iată o listă a zece nevoi pe care cu toţii le-am avut în copilărie. Veţi observa că ele corespund celor zece funcţii ale Mamei Bune, descrise în capitolul 2.

nevoia sentimentului de apartenenţă și de integrare în reţeaua mai mare a vieţii

- nevoia de a ne ataşa sigur de alţii și de a ști că putem să ne dezvăluim în siguranţă vulnerabilităţile și nevoile
- nevoia de a fi văzuţi pentru ceea ce suntem și de a ni se răspunde sentimentelor (oglindire)
- nevoia de ajutor și îndrumare, potrivit nevoilor noastre
- nevoia de încurajare și sprijin, de a simţi că cineva se află în spatele nostru pentru a ne susţine
- nevoia de a avea un model și de a învăţa de la acesta abilităţile de care avem nevoie pentru a prospera

nevoia de a fi ˟îngrijiţi în mod adecvat și de a fi alinaţi

atunci când suntem tulburaţi, consolidându-ne astfel capacitatea de autoalinare și echilibrând propriul sistem (autoreglaj)

- nevoia de protecţie adecvată, de siguranţă
- nevoia de a fi trataţi într-un mod care comunică respect (pentru propriile limite, nevoi, sentimente și așa mai departe)
- nevoia de a ne simţi iubiţi și îngrijiţi.

O altă nevoie universală este de a ne simţi valorizaţi, însă pe aceasta nu am inclus-o ca pe un element separat, deoarece consider că sentimentul propriei valori este rezultatul tuturor celorlalte aspecte ale matemajului bun și că se leagă de fiecare dintre acestea. Valoarea vine atunci când simţim că aparţinem și că facem parte dintr-un grup apreciat. Valoarea vine odată cu atașamentul sigur. Valoarea vine odată cu oglindirea pozitivă, care ne ajută să ne cunoaştem și să ne acceptăm toate părţile din noi. Atunci când ceilalţi petrec timp pentru a ne ghida, sprijini și încuraja, acest lucru ne comunică faptul că ei ne preţuiesc. Atunci când ceilalţi ne asigură protecţie și îşi doresc să ne menţină în siguranţă, acest lucru ne comunică faptul că ei ne apreciază. De asemenea, atunci când oamenii ne tratează cu respect, acest lucru ne consolidează sentimentul propriei valori. Și, bineînţeles, a fi iubiţi ne oferă sentimentul că suntem demni de iubire și valoroși.

Identificarea propriilor nevoi (exerciţiu)

Analizaţi lista celor zece nevoi de mai sus. Pentru fiecare dintre acestea, luaţi în considerare cât de bine a fost satisfăcută în timpul copilăriei și cum vă raportaţi la aceasta în prezent. în cazul în care vă ajută să folosiţi un sistem bazat pe scoruri, iată unul care vă stă la dispoziţie:

complet nesatisfăcută
parţial nesatisfăcută
1 parţial satisfăcută
complet satisfăcută

Oricum veţi dori să faceţi acest exerciţiu, obiectivul este de a crea o listă a nevoilor active.

ÎNCERCAŢI O ABORDARE PROACTIVĂ

J

Decât să privim în urmă către mama absentă și să ne lăsăm pradă sentimentelor legate de golul imposibil de umplut, ar fi mai constructiv să ne detașăm de aceste emoţii, să analizăm golurile specifice care trebuie umplute și să pornim, în mod responsabil, în căutarea a ceea ce avem nevoie pentru fiecare dintre aceste aspecte.

În cartea *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (O a doua copilărie: parentajul propriu și parentajul copiilor noștri), Jean Illsley Clarke și Connie Dawson vorbesc despre vindecarea golurilor unul câte unul. „Nu există o soluţie rapidă”, scriu ei. „Nu există o modalitate magică, bruscă, de a împrumuta abilităţile necesare și de a ne recâştiga dintr-odată încrederea în noi și stima de sine. Aici nu putem ajunge decât pas cu pas; este ceva ce trebuie să construim în interior”. 88

Acest proces de construcţie începe cu identificarea a ceea ce avem nevoie. Astfel că, spre exemplu, dacă ştiţi că v-a lipsit încurajarea și sunteţi conştienţi de faptul că vă feriţi adesea să încercaţi lucruri noi sau care necesită abilităţi pe care nu le-aţi dezvoltat, v-aţi putea întreba: „De ce am nevoie pentru sprijin? Am nevoie de cineva care să mă înveţe? Am nevoie de încurajare? Cum pot lucra cu mine însumi pentru a învăţa să-mi ofer și singur sprijinul necesar?”

Dacă vă simţiţi lipsiţi de conexiuni, ca și cum nu aparţineţi niciunui grup, puteţi căuta locuri în care să dezvoltaţi noi relaţii și în care să trăiţi, în cele din urmă, sentimentul de apartenenţă. Puteţi lua, de asemenea, în considerare modul în care munca sau activităţile de voluntariat vă pot oferi un spaţiul de conectare și de apartenenţă.

Multe dintre aceste aspecte se regăsesc atât la un nivel extern, cât și la unul intern. Astfel că, spre exemplu, în cazul în care simţiţi că v-ar ajuta mai multă iubire, puteţi să vă gândiţi la cum aţi putea cultiva mai multe relaţii iubitoare, dar și sentimentul de iubire de sine.

Ceea ce vreau să spun este că putem acţiona în mod proactiv. în general, cred că avem disponibile trei moduri în care putem obţine acele lucruri care ne-au lipsit:

Putem identifica ceea ce ne-a lipsit și putem cere aceste elemente în mod direct.

- Putem căuta oameni și situaţii în care elementul de care avem nevoie este ușor de găsit (de ex.: o situaţie în care primim din abundenţă atingeri sigure).
- Ne putem oferi noi înșine ceea ce ne-a lipsit.

Din experienţa mea, atunci când sunt conștientă de nevoile mele specifice și cer exact ceea ce îmi doresc (fără să fiu insistentă), funcţionează destul de bine. Uneori le ofer celorlalţi chiar și „replicile" pe care le aștept de la ei (adesea glumind pe acest subiect) și le cer să le folosească doar în cazul în care o pot face în mod sincer. Adesea oamenii răspund: „Sigur că pot să spun asta", după care repetă ceea ce le-am spus că îmi doresc să aud. Atunci când ceilalţi se îndreaptă într-o direcţie pe care nu o consider utilă, încerc să îi direcţionez cu tact către ceea ce am nevoie. Aș putea spune, spre exemplu, cuiva că acesta nu este un moment bun în care să îmi critice ideea următoarei cărţi și să-mi vorbească despre toate dificultăţile care mă așteaptă. în schimb, îi voi zice celuilalt că am nevoie de sprijinul său. Aș putea spune așa: „Vreau să-mi spui că e o idee entuziasmantă și că mă susţii".

Dacă le putem spune oamenilor când ne dorim să fim ţinuţi în braţe, când avem nevoie ca emoţiile să ne fie oglindite, când avem nevoie de aprecieri verbale și așa mai departe, nu ne vom mai simţi la fel de neputincioși. Un alt avantaj îl reprezintă faptul că nu mai suntem percepuţi ca niște goluri imposibil de umplut, deci ceilalţi nu vor mai avea tendinţa să se retragă din faţa a ceea ce este perceput drept nevoie insaţiabilă. Nevoile bine delimitate sunt, în general, mai puţin copleșitoare pentru toată lumea.

GOLUL LĂSAT DE LIPSA DE SPRIJIN

Golul lăsat de lipsa de sprijin este unul dintre cele mai frecvente deficite trăite de copiii părinţilor deconectaţi

emoţional. Adesea aceștia nu au avut parte de cineva care să le susţină eforturile și care să îi ajute atunci când dădeau greș. Nimeni nu le-a făcut galerie, strângându-le: „Da, poţi ˇs-o faci!” Nimeni nu i-a încurajat: „Hai, dă-i bătaie, sunt în spatele tău”. în scenariul dezirabil, persoana de susţinere este mama, însoţită de tată și de alţii. în lipsa oamenilor care să ne comunice faptul că se încred în noi, ne este dificil să avem încredere în noi înșine.

Această lipsă de sprijin are adesea drept consecinţă faptul că sentimentul de încredere în sine nu se dezvoltă normal sau total. Este posibil să simţim că ne lipsește o piesă – și chiar așa e! Ne lipsește acel ceva în plan intern care se dezvoltă atunci când un copil primește susţinere constantă. Ne lipsește sentimentul că suntem capabili și susţinuţi din interior. Această lipsă ne face să ne simţim intimidaţi, inadecvaţi și nesiguri. Atunci când resimţim golul lăsat de lipsa de sprijin, ne spunem lucruri ca: „E prea mult. Nu cred că pot ˇs-o fac” sau „N-o să mă descurc niciodată de unul singur”.

Problemele în legătură cu lipsa de sprijin ies adesea la suprafaţă atunci când învăţăm să facem ceva nou, iar rezultatul nu este garantat. Sau se vede atunci când ne confruntăm cu provocări. Și, desigur, avem nevoie de sprijin și atunci când avem de-a face cu un „eșec”, de orice fel.

Decât să vă învinuiţi pentru lipsa de încredere în dumneavoastră și să vă întrebaţi de ce nu puteţi persevera așa cum o fac ceilalţi, v-ar putea fi util să analizaţi cât de mult sprijin aţi primit în copilărie. Voi formula următoarele întrebări într-un mod cât mai general, astfel încât să puteţi răspunde făcând referire la diversele figuri parentale de care aţi dispus în copilărie.

— Cât de des a participat un părinte la spectacolele sau evenimentele în care aţi fost implicaţi? Ce v-a spus acesta la sfârșitul evenimentelor? Ce v-a comunicat prin limbajul corpului? V-aţi simţit susţinuţi de prezenţa

acestuia?
Cum au răspuns părinţii realizărilor dumneavoastră? Au fost acestea recunoscute şi lăudate?

- în afara realizărilor, aţi avut sentimentul că sunteţi susţinuţi pentru a fi dumneavoastră înșivă și pentru a face faţă provocărilor ce apar odată cu înaintarea în vârstă?
- Cum au reacţionat părinţii la sentimentelor dvs. de frică, nesiguranţă sau inadecvare? Dar în timpul acelor momente în care eraţi supăraţi și v-aţi fi dorit să-i pese cuiva de voi?
- Aţi avut sentimentul că există o figură parentală la care puteţi apela în caz de nevoie?

Așa cum se întâmplă cu majoritatea aspectelor pe care le explorăm, putem vedea moștenirea familială în trăirile noastre din prezent. Nu reușim să-i sprijinim pe copiii noștri (și nici pe noi înșine) în acele domenii în care nici părinţii noștri nu ne-au sprijinit și în care cel mai probabil nici ei n-au fost susţinuţi de părinţii lor. Putem rupe acest lanţ luând decizia conștientă de a oferi susţinere.

OBŢINEREA SPRIJINULUI ÎN PREZENT

Dacă vă doriţi să schimbaţi un tipar de sprijin inadecvat, trebuie să începeţi prin a vă identifica nevoile și a vă dedica crcării sprijinului necesar. De asemenea este important să observaţi modul în care acceptaţi ajutorul atunci când acesta vă este oferit. în cele mai multe cazuri, dacă nu ni ˟s-a oferit suficient sprijin în copilărie, capacitatea noastră de a primi susţinerea altora va fi blocată de apărările pe care le-am dezvoltat în consecinţă.

Există multe abordări atunci când vine vorba despre îmbunătăţirea sentimentului de a fi sprijiniţi, atât în literatura *self-help,* cât și în terapie. Iată lista mea a strategiilor utile:

CEREŢI AJUTORUL CELORLALŢI

Aceasta nu este o abilitate opţională, ci una esenţială. Trebuie să puteţi cere sprijin și încurajare, în orice formă e

nevoie, din partea oamenilor care vi le pot oferi.

ÎNVĂŢAŢI SĂ ACCESAŢI RESURSELE OFERITE DE CEILALŢI, CHIAR ȘI ATUNCI CÂND ACEȘTIA NU SUNT PREZENŢI

Atunci când ceilalţi nu sunt disponibili, puteţi transpune în plan intern procesul de a le cere ajutorul. Puteţi face acest lucru fie prin dialog intern, fie în cadrul jurnalului. în cazul în care scrieţi acest dialog, imaginaţi-vă pur și simplu ce ar spune persoana respectivă. Puteţi face acest lucru cu oricine, inclusiv cu o figură a Mamei Bune, cu un ghid imaginat sau cu Șinele suprem.

GĂSIŢI STRUCTURI DE SPRIJIN

Fiţi creativi în căutarea sau dezvoltarea structurilor de sprijin, incluzând aici grupurile de sprijin, cursurile, grupurile de la locul de muncă, un prieten cu care faceţi exerciţii fizice, un partener care să vă ajute să vă asumaţi responsabilitatea pentru propria viaţă sau orice vă poate fi de ajutor într-o anumită situaţie. Luaţi în considerare modul în care vă puteţi stabili anumite obiective și recompense, dar și rutinele și situaţiile care vă pot ajuta să vă atingeţi scopurile.

DETAȘAŢI-VĂ DE EMOŢII ȘI FIŢI OBIECTIVI

Amintiţi-vă de abilităţile dumneavoastră reale. Sentimentul că nu aveţi susţinere este, în cele din urmă, doar un sentiment. Ca emoţie, vă poate limita, însă doar în cazul în care vă concentraţi mai mult pe aceasta decât pe abilitatea dumneavoastră reală de a gestiona o anumită situaţie.

OFERIŢI-I SPRIJIN COPILULUI INTERIOR

Deoarece adesea este vorba despre o stare de copil care se blochează în sentimentul de frică și nesiguranţă, puteţi prelua rolul Mamei Bune, dialogând cu copilul, ascultându-i fricile, oferind empatie, susţinere şi alinare.

)?

SPUNEŢ/-VĂ LUCRURI FRUMOASE DESPRE DUMNEAVOASTRĂ

Observaţi dacă nu cumva vă repetaţi mesaje demoralizatoare și înlocuiţi-le cu afirmaţii pozitive.

întrebaţi-vă: „Ce ar spune o Mamă Bună în această situaţie?” Iată câteva aprecieri pe care le puteţi folosi:
Am încredere în tine.

- Știu că poţi face asta.
- Sunt aici cu tine, orice ˟s-ar întâmpla.

OBŢINEŢI SPRIJIN REAL CU AJUTORUL IMAGERIE!

Imaginaţi-vă că dispuneţi de susţinerea de care aveţi nevoie. Simţiţi-o cât de intens puteţi. Vizualizaţi-vă trecând în mod lejer peste tot ce vi se pare că ar putea fi un obstacol.

SIMŢIŢI FRICA ȘI ACŢIONAŢI ÎN CIUDA El în cazul în care aveţi de-a face cu o sarcină care vi se pare dificilă, poate fi util să plonjaţi pur și simplu în aceasta. Angrenarea în procesul de a o rezolva și progresul pe care îl faceţi, oricât de mic, pot reprezenta sprijinul de care aveţi nevoie. Dacă frica vă face să vă retrageţi și să vă închideţi în sine, ea a câștigat și o va face din nou, în viitor.

BAZAŢI-VĂ PE CORPUL DVS

Nu toată lumea îşi percepe corpul ca pe o resursă, însă, dacă puteţi face acest lucru, veţi descoperi un bun de preţ. Spre exemplu, conștientizarea propriilor oase vă poate aduce un sentiment de stabilitate. Există și alte astfel de semnale mici pe care le puteţi folosi: spre exemplu, presarea buzelor una de cealaltă. Puteţi obţine un sentiment de bine atunci când vă puteţi simţi mușchii, iar exerciţiul fizic vă poate ajuta să depășiţi sentimentul de inadecvare.

CĂUTAŢI SPRIJIN ÎN SPIRITUALITATE

Milioane de oameni accesează spiritualitatea pentru a obţine un ajutor atunci când au nevoie de acesta. Poate fi vorba despre figuri spirituale separate de sine sau despre conectarea la acea parte din propria fiinţă care transcende experienţa cotidiană. Personal, pot afirma fără echivoc că spiritualitatea poate fi un punct de sprijin.

Pentru cei care au primit un maternaj inadecvat, obţinerea sprijinului spiritual este adesea o problemă care necesită o atenţie continuă. Cu toate acestea, este vorba despre un efort pe care merită să îl depunem. Pe măsură

ce învăţăm să cerem ajutorul și să integrăm sprijinul care ni se oferă din exterior, ne dezvoltăm treptat structuri de sprijin în plan intern și realizăm că progresăm cu mai multă ușurinţă. Ne simţim astfel mai puţin limitaţi, iar viaţa nu mai e resimţită ca o veșnică luptă.

SENTIMENTUL DE ÎNCREDERE

Ce este încrederea și de unde provine? încrederea nu este un aspect de tipul „totul sau nimic”, ci mai degrabă ceva de care dispunem, într-o măsură mai mare sau mai mică, în diferite aspecte ale vieţii noastre. Ca adulţi, ne putem simţi mai încrezători în abilităţile noastre de relaţionare decât în competenţele digitale sau putem avea mai multă încredere în noi atunci când vine vorba despre luarea deciziilor, dar nu și atunci când este cazul să pornim în mod hotărât în direcţia a ceea ce ne dorim.

Am observat că, pentru unii oameni, încrederea este asociată cu a face (și este dependentă de abilităţi și performanţă), pe când, pentru alţii, ea se leagă mai mult de siguranţa percepută în relaţiile cu ceilalţi. Bănuiala mea este că încrederea este asociată cu a face atunci când părinţii pun accentul pe competenţă. Atunci când copiii nu sunt învinuiţi pentru abilităţile pe care încă nu le-au dezvoltat, fiind, în schimb, iubiţi pentru ceea ce sunt, competenţa trece pe plan secund. Persoana încrezătoare spune pur și simplu: „Nu știu cum să fac asta”, privind problema cu curiozitate. Competenţa unui copil, în orice stadiu ˟s-ar afla aceasta, trebuie să fie oglindită pentru a putea fi integrată de către copil la nivelul identităţii acestuia; în caz contrar, copilul va ajunge să se simtă inadecvat.

Deși ar fi o greșeală pentru noi, ca adulţi, să permitem ca încrederea în noi înșine să depindă de ceea ce cred ceilalţi despre noi (așa cum este o greșeală să o facem dependentă de propria performanţă), un atașament sigur servește drept fundaţie pentru sentimentul de încredere al copilului. Un atașament sigur ne oferă un loc în lume, sentimentul că cineva ne valorizează și preţuiește și senzaţia că avem dreptul de a fi aici și de a ocupa spaţiu.

Un mod de a defini încrederea este curajul de a fi prezenţi și de a ne exprima. Aceasta este mai ușor de realizat atunci când am beneficiat de sprijin în a o face.

Ne putem privi lista de nevoi și putem constata cum încrederea se leagă de aproape fiecare dintre aceste nevoi. încrederea vine atunci când ne simţim doriţi și suntem acceptaţi ca parte integrantă a unui grup pe care îl valorizăm; atunci când suntem văzuţi și acceptaţi pentru ceea ce suntem și când suntem trataţi cu respect; atunci când ceilalţi ne încurajează și ne laudă; atunci când ne putem regla propria fiziologie și când, după suișurile și coborâșurile dispoziţiei noastre, ne putem restabili echilibrul.

Ne putem întreba copilul interior de ce anume are nevoie pentru a-și dezvolta încrederea în sine. Un astfel de copil a spus că are nevoie să simtă că e în siguranţă, că e plăcut și că există cineva care este entuziasmat pentru ceea ce el poate face, fiind încrezător în puterea lui.

De ce anume aveţi dumneavoastră nevoie pentru a dezvolta mai multă încredere de sine?

DESCOPERIREA PUTERII DUMNEAVOASTRĂ

Este dificil să reușim în viaţă atunci când nu ne putem accesa toată puterea. în lipsa acesteia, vom fi frânaţi în încercările noastre de a intra în competiţie în diferitele aspecte ale vieţii, fie că e vorba de întreceri sportive, concurenţa economică sau de cuceririle romantice. Terapeuţii se referă adesea la acest sentiment al puterii ca la „autoeficacitate” sau ca la *agency* (capacitatea de a acţiona asupra mediului înconjurător). Adesea, ne gândim la aceste aspecte ca la puterea de a modifica circumstanţele externe, dar este important de știut că ne putem, de asemenea, modifica și experienţa internă, precum tiparele mentale sau starea emoţională. Atunci când suntem conștienţi de faptul că putem schimba lucrurile, încetăm să mai fim victime.

Există nenumărate moduri prin care ne putem amplifica sentimentul de putere personală, incluzând:
Dezvoltarea abilităţilor de comunicare care ne ajută să ne

conștientizăm și să ne exprimăm nevoile, precum și să ne protejăm limitele.

- Descoperirea puterii de a spune „nu” (prin cursuri de asertivitate pozitivă și autoapărare, spre exemplu).
- Alegerea acelor situaţii asupra cărora avem influenţă și minimizarea celor pe care nu le putem controla. Unele situaţii au capacitatea de a ne face să arătăm neputincioși.
- Identificarea momentelor în care putem influenţa o situaţie. Nu ne putem dezvolta sentimentul de putere personală în cazul în care continuăm să trecem cu vederea momentele în care putem fi eficace. Trebuie să interiorizaţi experienţele în care aveţi succes, pentru a le integra în imaginea dumneavoastră despre sine.

Modificarea dialogului intern. Vorbirea cu sine este comunicarea continuă ce are loc în plan mental în legătură cu diverse lucruri, în special cu dumneavoastră înșivă. Există cursuri, cărţi, bloguri și articole care vă pot ajuta să faceţi tranziţia de la un tipar de evaluări și comentarii negative la unul pozitiv, mai empatic și mai obiectiv.

- Perceperea forţei propriului corp. Aceasta nu înseamnă să vă apucaţi de culturism, deși ar fi o idee. Adesea, simpla conștientizare a propriilor mușchi și a structurii osoase ne poate oferi un sentiment de stabilitate și putere. Putem obţine un sentiment de putere și autocontrol prin „centrarea în corp”, ceea ce înseamnă pur și simplu aducerea conștiinţei în corp. Terapiile centrate pe corp ne pot ajuta sub acest aspect, așa cum o poate face orice activitate care ne îndreaptă atenţia înspre corp, precum exerciţiile yoga.
- Procesarea psihică a acelor probleme care ne-au inhibat puterea, folosind căi precum psihoterapia.
- învăţarea localizării resurselor de care avem nevoie. Puterea

personală nu presupune faptul că trebuie să facem totul de unii singuri. Gândiţi-vă la toţi directorii executivi

din lume!

PROTEJAREA A CEEA CE ESTE PREŢIOS

Aşa cum am învăţat, una dintre funcţiile Mamei Bune este de a oferi un spaţiu sigur, un mediu protejat în care copiii pot crește și înflori. Nevoia aceasta este prezentă și în viaţa adultă. Avem nevoie de un mediu care să ne adăpostească în mod sigur și liniștitor și care să ne ofere hrană emoţională. Așa cum Mama Bună îi asigură această nevoie bebelușului, şi noi, ca adulţi, trebuie să învăţăm să ne asigurăm nouă înșine această nevoie.

Există câteva aspecte ale unui mediu susţinător și ale sentimentului de siguranţă. Unul dintre acestea îl reprezintă casa noastră, spaţiul în care locuim. Vă percepeţi propria casă ca fiind sigură și primitoare? Este aceasta un loc în care vă place să fiţi? Ce se întâmplă atunci când vă lărgiţi atenţia pentru a cuprinde zona înconjurătoare? Vă simţiţi acasă în cartierul sau regiunea în care locuiţi?

Cum vă simţiţi în legătură cu propriile limite – atât fizice, cât și psihice? Vă puteţi asigura o distanţă confortabilă în relaţionarea cu ceilalţi? Le permiteţi altora să vă invadeze intimitatea și spaţiul psihic cu întrebări inadecvate și sfaturi nesolicitate? în cazul în care cineva vă invadează spaţiul personal (fie fizic, fie emoţional), vă simţiţi capabili să îi împingeţi înapoi la o distanţă confortabilă?

Protejarea propriilor limite este în general mai dificilă pentru cei care au crescut cu părinţi intruzivi, în familii fuzionale mai degrabă decât distanţate emoţional. Dar violări ale limitelor personale pot apărea chiar și în cadrul familiilor distanţate emoţional. Pentru a vă putea exprima aspectele ascunse și vulnerabile ale sinelui, este esenţial să simţiţi că vă puteţi proteja, în caz de nevoie.

Așa cum Mama Bună organizează mediul astfel încât nimic să nu fie perceput ca dur sau invaziv de către copil și ca acesta să dispună de tot ceea ce are nevoie, a ne preţui pe noi înșine înseamnă a fi conștienţi de ceea ce este prea mult pentru noi și de ce este adecvat pentru noi. Astfel

trebuie să știm când prea multe contacte sociale sau prea puţine ajung să ne perturbe și care este nivelul care ne satisface cel mai bine. Bineînţeles că acesta nu este un aspect în care să fie relevantă doar cantitatea, ci și calitatea legăturilor sociale, astfel că analizăm care tipuri de contacte sunt satisfăcătoare și care nu, modificându-ne viaţa în consecinţă. Aici rolul protector și cel modulator se combină. Modularea vizează reglarea lucrurilor astfel încât acestea să fie potrivite pentru noi. Nici prea mult, nici prea puţin.

Iată câteva întrebări care vă pot ajuta să evaluaţi modul în care preluaţi rolurile Mamei Bune de protector și factor de modulare:

— În ce aspecte ale vieţii dumneavoastră nu reușiţi să protejaţi ceea ce aveţi mai preţios?

— Dacă aţi putea crea un spaţiu „susţinător" care să fie potrivit pentru dumneavoastră, în ce aspecte ar diferi acesta de cel curent? Luaţi în considerare cât mai multe niveluri?

posibile, incluzând mediul fizic, cel social, dar și pe cel emoţional.

A FI PREZENŢI ŞI A FI VĂZUŢI

J J >

Adesea, atunci când nu suntem oglindiţi, pierdem contactul cu unele părţi din noi. Recuperarea acestora presupune un demers activ pentru a ne face văzuţi în prezent. Bineînţeles că a ne vedea pe noi înșine face parte din acest proces și orice explorare de sine va fi utilă. Totuși, a fi „văzuţi" și recunoscuţi de ceilalţi cu referire la părţile noastre ignorate va fixa în structura noastră aceste trăsături până acum invizibile.

Deși este posibil ca această stare de „invizibilitate" să fi fost iniţiată de părinţii prea ocupaţi, prea distanţi sau incapabili de a ne vedea, este posibil ca aceasta să fie menţinută și de propriile obiceiuri, și de o anumită evitare a lumii. Adesea, pentru a supraviețui golului emoţional lăsat de părinţii absenţi emoţional sau de un mediu timpuriu inospitalier, ne retragem în sine. în loc să cerem

ajutorul în cadrul relaţiilor, ne retragem. O parte din procesul de vindecare o reprezintă ieșirea din carapace și revenirea în lume.

În cadrul procesului de extindere a oportunităţilor de a fi văzuţi, aţi putea lua în considerare activităţi care ţin de autoexprimare și chiar de performanţa artistică, precum teatrul, cântatul în cor şi dansul. Mama mea este o femeie foarte convenţională, care se exprimă foarte puţin, astfel că m-am simţit eliberată atunci când am participat la activităţi care mă împiedicau să urmez această tendinţă, la acele îndeletniciri în care oamenii sunt, dimpotrivă, spontani și lipsiţi de inhibiţii.

Unele grupuri oferă oportunitatea de a fi pe scenă singuri (de a avea atenţia întregului grup) în anumite momente și de a fi văzuţi. Persoana din centru poate exprima orice îşi dorește. Adesea cea mai vindecătoare este transparenţa completă în acel moment, exprimarea emoţiilor autentice.

y

Intimitatea emoţională, chiar și cu o singură persoană (cu cineva cu care vă puteţi împărtăși lumea internă), asigură la rândul ei sentimentul de a fi văzuţi**.**

UN LOC ÎN REŢEAUA DE CONEXIUNI

Mulţi dintre cei care nu au avut parte de o legătură puternică {u mama resimt, de asemenea, o deconectare față de alţi membri ai familiei sau faţă de familie ca tot. Aceasta lasă în urmă un gol, sentimentul că ceva lipsește. Ne bazăm pe familie pentru a ne conecta la lume într-un mod semnificativ, aceasta oferindu-ne un port în mijlocul furtunii, un sentiment de apartenenţă, identitate și sprijin. Ne îndreptăm spre familie pentru a găsi un loc în care suntem recunoscuţi și susţinuţi.

Dacă aveţi propriul partener și/sau copii acum, aceștia ar putea compensa pentru deconectarea trăită în copilărie, dar ce se întâmplă în cazul în care aveţi doar familia de origine, de care vă simţiţi atât de puţin legaţi? Ce faceţi dacă nu aveţi niciun loc pe care să-l perceperi ca fiind „acasă”, în sensul de trib sau de familie?

Am observat faptul că unii oameni se simt complet pierduţi atunci când le lipsește sentimentul de a avea o familie în jurul lor. Deși atât familia, cât și partenerul sunt percepuţi ca fiind o parte esenţială a plasei de siguranţă, aceștia nu sunt pe cât de vitali avem tendinţa să îi considerăm. Plasa noastră de siguranţă și sentimentul comunităţii se pot schimba în timp. Trebuie să conștientizăm faptul că cei apropiaţi pot intra și ieși din reţeaua noastră în mod regulat și că, atunci când avem nevoie, oricine – chiar și un străin – ne poate veni în ajutor.

Am auzit o poveste înduioșătoare de la o prietenă. O femeie pe care prietena mea o cunoscuse recent a contactat-o, spunând că are nevoie de ajutor. Femeia respectivă era nouă în comunitate, urma să facă o operaţie și scrisese altor opt femei pentru a obţine ajutorul de care avea nevoie. Nu le cunoștea bine pe niciuna dintre aceste femei și se simţea jenată cerându-le sprijinul, dar nu avea pe nimeni altcineva la care să apeleze. Toate cele opt femei i-au spus „da”.

Persoanele care par să fie mereu ocupate și care nu ne acordă atenţia pe care ne-am dori-o vor răspunde adesea în mod pozitiv unei nevoi specifice. în general, oamenilor le place să fie de ajutor. Este adevărat că, atunci când perioada pentru care solicităm atenţie se extinde pe mai multe luni, oamenii respectivi se pot retrage, dar acest lucru nu este în mod necesar cauzat de faptul că nu le pasă; acest lucru se întâmplă întrucât ceilalţi au de îndeplinit şi alte sarcini.

Frica pe care o văd manifestându-se la aceia dintre noi care se simt vulnerabili, lipsiţi de protecţie și de ajutorul părinţilor sau a fraţilor este, în principal, frica părţilor infantile. Nu ne vom simţi în pericol în lipsa reţelei familiale protective atâta timp cât dispunem de capacitatea de a cere ajutor, așa cum a făcut-o femeia care era nouă în comunitatea sa. Cu cât ne simţim mai înrădăcinaţi în ființele adult, cu atât mai puţin ne percepem ca fiind în derivă în lipsa familiei.

Nucleul familial a căpătat o importanţă

disproporţionată pe măsură ce sentimentul mai larg al tribului sau al comunităţii ˇs-a diminuat în cultura vestică. în unele culturi, întregul sat preia rolul familiei, dar în a noastră, este vorba despre un număr foarte restrâns de oameni. în loc să dispunem de zeci sau de sute de conexiuni, suntem susţinuţi, în schimb, de 5 – 6 conexiuni sau poate chiar de una singură sau doar de două legături. Cu siguranţă, nu este suficient pentru a susţine un sentiment sănătos de conectare și apartenenţă.

Soluţia este de a forma relaţii suplimentare care să contribuie la experienţa conexiunii și apartenenţei. Iată câteva dintre modalităţile principale prin care facem acest lucru:

Un grup de prieteni apropiaţi poate funcţiona drept „familia pe care ne-am ales-o”, prezentă la nevoie, dar și pentru a sărbători pragurile importante ale vieţii noastre.

- Legăturile cu grupuri ne ajută să simţim că avem un loc în reţeaua de conexiuni a vieţii. Acestea pot fi grupuri bazate pe diverse interese, grupuri de vindecare, grupuri sociale sau de alt fel. Pentru unii oameni, comunitatea este reprezentată de interacţiunile care au loc pe internet. Deși unei comunităţi virtuale îi lipsesc aspecte importante, ea poate oferi un sentiment de conexiune care este semnificativ pentru mulţi oameni.
- Munca ce are un sens pentru noi (de voluntariat sau plătită) ne oferă un loc și un scop în lume.
- Legăturile de anumite locuri ne ancorează în mod fizic pe planetă, astfel încât să nu fim „pierduţi în spaţiu”. Ar putea fi vorba despre un sentiment de conexiune cu propria casă sau cu zona dimprejur. Mulţi oameni simt o legătură puternică faţă de felia de pământ pe care o locuiesc.

NAVIGÂND PRIN UNIVERSUL EMOŢIILOR

Oamenii trăiesc într-o lume înţesată de emoţii, dar, pentru mulţi dintre cei care au primit un maternaj inadecvat, această lume este, cel mai adesea, inconfortabilă. Procesul de învăţare a navigării printre

aceste emoţii este o parte importantă a funcţionării cu succes în lume și a întregirii noastre ca indivizi.

John Bradshaw analizează modul în care ajungem să fim deconectaţi de la această lume: „Copiii care cresc în familii disfuncţionale sunt învăţati să îşi inhibe emoţiile în trei moduri:

?» în primul rând, prin lipsa reacţiilor și a oglindirii din partea părinţilor, prin faptul că nu sunt văzuţi; în al doilea rând, prin lipsa modelelor sănătoase atunci când vine vorba despre identificarea și exprimarea emoţiilor; și, în al treilea, prin faptul că sunt învinuiri și/sau pedepsiţi pentru exprimarea emoţiilor".89 El continuă astfel: „Cu cât emoţiile sunt reprimate mai devreme în viaţă, cu atât mai afectat va fi individul".90

În cazurile în care emoţiile au fost reprimate în acest mod, a te reintegra în lumea emoţională poate presupune un lung proces de învăţare. Trebuie să ne detașăm de tiparul „feţei imobile" și să devenim transparenţi faţă de noi înșine. Acest lucru poate fi mai ușor de realizat cu unele emoţii decât cu altele. Sentimentele pe care părinţii noștri nu le-au putut tolera sunt adesea cele pe care le tolerăm cel mai greu în noi înșine, în cazul în care nu ne-am vindecat în aceste privinţe.

Extinderea propriului repertoriu emoţional (exerciţiu)

Pe care dintre următoarele emoţii vă este cel mai dificil să le acceptaţi și să le exprimaţi?

O Durere O Dorinţă
O Tristeţe O Iubire
O Bucurie O Veneraţie
O Furie O Dezamăgire
O Frică O Regret
O Vulnerabilitate O Invidie
O Mândrie O Gelozie
O Confuzie o încredere
O Ură O Fericire

Care dintre acestea puneau cele mai mari probleme pentru fiecare dintre părinţii dumneavoastră?

- Folosind această listă ca punct de pornire, întocmiţi o listă a emoţiilor pe care vă doriţi să le adăugaţi paletei dumneavoastră emoţionale.
- Pentru fiecare dintre acestea, scrieţi ce anume v-ar ajuta să dezvoltaţi respectiva emoţie.

Exact așa cum putem fi proactivi atunci când vina vorba despre celelalte deficite menţionate în acest capitol, putem avea inițiativă și atunci când revendicăm emoţiile pe care nu știm să le exprimăm.

Spre exemplu, este posibil ca în familia de origine să nu ne fi fost tolerată dezamăgirea și să observăm că încă suntem reticenţi în exprimarea acestei emoţii. Poate fi util să alegem o persoană de încredere cu care să ne împărtășim dezamăgirile și a cărei validare să o cerem. Cereţi ca dezamăgirea să vă fie oglindită și acceptată ca normală. Un exemplu de normalizare ar fi: „Sigur că e greu! Și eu aș fi dezamăgit în locul tău”. în cazul în care aţi fost învinuiri pentru exprimarea dezamăgirii, aceasta ar putea fi o experienţă remedială de impact.

STILUL EMOŢIONAL ȘI TIPARELE DE ÎNGRIJIRE

Amintiţi-vă de faptul că mulţi dintre cei care au primit un maternaj inadecvat trebuie să încerce în repetate rânduri să se conecteze cu propriile emoţii. în cazul în care mama nu ne-a remarcat emoţiile (nu a reacţionat la ele), cel mai probabil nici noi nu suntem bine conectaţi la acestea. Este posibil chiar să le fi reprimat, pentru a păstra fărâma de legătură pe care o mai aveam cu mama.

Stilul nostru emoţional – fie că ne reprimăm emoţiile, fie că le exagerăm pentru a obţine atenţie – se dezvoltă în general ca răspuns la stilul figurilor noastre de îngrijire. Acest lucru are sens dacă ne gândim că, atunci când îngrijitorii nu sunt interesaţi aproape nicicând de emoţiile copilului sau atunci când îl pedepsesc pentru exprimarea lor, copilul respectiv învaţă să îşi reprime sentimentele. Putem, de asemenea, înţelege de ce, atunci când îngrijitorii răspund într-un mod bine acordat uneori, iar alteori nu, copiii au tendinţa să îşi exagereze emoţiile pentru a obţine ajutorul de care au nevoie, aşa cum o arată

cercetările.91

Acordaţi-vă un răgaz în care să reflectaţi asupra acestui lucru.

Aveţi tendinţa de a vă ascunde emoţiile, din frica de respingere? Sau preferaţi să faceţi „tărăboi” cu afectele voastre, pentru a obţine un răspuns din partea cuiva?

- Dacă mergeţi pe ambele direcţii, în cazul căror emoţii sau în ce circumstanţe aveţi tendinţa de a vă ascunde sentimentele și când anume le permiteți acestora să „explodeze”? Ce anume vă așteptaţi să se întâmple atunci când vă lăsaţi emoţiile să se amplifice?

ACCEPTAREA PROPRIILOR NEVOI

Atunci când vine vorba despre nevoile noastre, avem tendinţa, cel puţin la început, să adoptăm faţă de acestea atitudinea pe care au avut-o și părinţii. Astfel că, spre exemplu, dacă mama a fost lipsită de răbdare faţă de nevoile noastre sau dacă le-a respins, vom avea tendinţa de a manifesta și noi puţină toleranţă faţă de aceste nevoi, îmi amintesc de un moment în cadrul propriei mele terapii în care am exprimat tot felul de nevoi, după care am simţit subit că ar fi cazul să mă scuz. în esenţă, îmi dădeam ochii peste cap spunând parcă: *E mult prea mult!* Din fericire, am observat acest lucru și l-am recunoscut ca fiind o moștenire nedorită de la părinţii mei. „Mă bucur că ai observat asta”, mi-a spus terapeuta mea, „pentru că mie nu mi se pare deloc că ar fi mult prea mult”.

Pentru mulţi dintre cei ale căror nevoi nu au fost satisfăcute în copilăria mică, acestea sunt percepute ca fiind umilitoare și periculoase. O femeie mi-a mărturisit faptul că a te pune într-o poziţie de dependenţă faţă de altcineva ca și cum i-ai înmâna celuilalt un cuţit cu care să-ţi taie gâtul. Sentimentul de dependenţă era asociat celui de a fi expus, neprotejat și în pericol de a fi rănit.

Lucrul cu aceste emoţii nu este ușor. Trebuie să învăţăm faptul că nu mai suntem în pericol și că există oameni care îşi doresc să ne satisfacă nevoile! învăţarea acestui aspect presupune un anumit grad de risc, deoarece nu avem cum să știm sigur până nu încercăm. Riscul

respectiv poate fi foarte dificil de tolerat.

Convingerile nu se vor schimba în lipsa experienţelor noi. Atunci când nevoile ne sunt ignorate în copilărie, adesea ne simţim respinși pentru că manifestăm aceste nevoi. Acest lucru poate duce la convingerea că nevoile noastre sunt exagerate sau că îi vor îndepărta pe cei din jur. Credinţa respectivă va putea fi demontată prin împărtășirea acestor nevoi și satisfacerea lor de către ceilalţi.

Este util să începem prin a cere ajutorul în doze mici oamenilor în care avem încredere. Riscul pe care ni-l asumăm va fi redus în acest mod, permiţându-ne să ne dezvoltăm atât toleranţa pentru vulnerabilitate, cât și un rezervor de experienţe în care nevoile ne sunt satisfăcute cu adevărat.

Pentru cei cu un stil de atașament autosuficient, este vorba despre o călătorie lungă de la „Am ˚s-o fac singur” la „Mă bucur că m-ai ajutat”. Aceasta presupune un proces de învăţare al faptului că ceilalţi pot răspunde, cu adevărat, nevoilor noastre.

A fi conștienţi de propriile nevoi și a fi capabili să le exprimăm reprezintă o realizare importantă în cadrul dezvoltării personale, care ne permite să avem parte de o intimitate profundă cu ceilalţi, așa cum arată Jett Psaris și Marlena Lyons în cartea *Undefended Love* (Iubire lipsită de apărări). Totuși, aceasta nu este întreaga poveste. Ne dorim, de asemenea, să ne simţim în regulă chiar și atunci când nevoile noastre nu sunt satisfăcute de partener. Așa cum observă Psaris și Lyons, „cu cât nevoia nesatisfăcută îşi are rădăcinile mai adânc în trecutul nostru, cu atât mai puţin capabili suntem, ca adulţi, să ne menţinem starea de bine atunci când nevoia respectivă nu este satisfăcută de celălalt”.92 Adesea, atunci când nevoile infantile de dependenţă nu sunt satisfăcute în copilăria mică, conștiinţa se fracturează. Copilul nu dispune de resursele sau de maturitatea necesară pentru a-și menţine unitatea, pentru a-și păstra psihicul integrat. Această iritabilitate legată de nevoile nesatisfăcute provine din aceste răni

infantile.

Ne putem simţi rușinaţi împărtășind aceste aspecte neșlefuite ale psihicului nostru, dar aceasta face parte din proces. Aducem în relaţiile intime tot ceea ce nu ne-a reușit în copilărie. Din perspectiva celor care văd relaţiile ca pe o cale de creștere, acest proces este o binecuvântare.

Pentru a evalua unde vă situaţi în procesul de vindecare, adresaţi-vă următoarele întrebări:

Cum vă simţiţi în legătură cu faptul de a avea nevoie? Puteţi observa cum acest sentiment oglindește modul în care figurile de îngrijire ˟s-au raportat și au răspuns nevoilor dumneavoastră?

- în general, vă așteptaţi ca ceilalţi să fie disponibili atunci când aveţi nevoie de ei sau simţiţi, mai degrabă, că lipsește ceva?
- Care dintre nevoile dumneavoastră este cel mai dificil de exprimat?
- Puteţi să vă exprimaţi o nevoie și să vă păstraţi starea de bine, chiar dacă a fost doar parţial satisfăcută? în esenţă, aveţi capacitatea de a vă „ţine în frâu” nevoile în loc să le pasaţi repede altora, ca pe un cartof fierbinte, sau să le reprimaţi cu totul?

CULTIVAREA DISPONIBILITĂŢII PENTRU INTIMITATE

J

Intimitatea presupune deschidere emoţională, disponibilitatea de a vedea și de a fi văzut și a accepta ca propriile nevoi să fie satisfăcute de ceilalţi. Acest lucru va fi dificil în cazul în care nu aţi procesat reziduurile lăsate de un parentaj deficitar, dar merită să lucraţi în această direcţie. Deși este posibil ca, pe parcursul anilor, să fi dobândit un sentiment de dezamăgire profundă faţă de ideea de intimitate, probabil că aveţi în continuare o dorinţă profundă de intimitate, pe care o puteţi folosi pentru a merge mai departe când apărările dumneavoastră vă impun o poziţie autoprotectoare și vă ţin pe loc.

Un mod practic de a lucra cu acest aspect este de a

analiza ce anume faceţi pentru a cultiva intimitatea. Care sunt „comportamentele de atașament” care fac parte din repertoriul dumneavoastră și ce puteţi face pentru a le dezvolta? Luaţi în considerare următoarele:

Puteţi accepta alinarea din partea celorlalţi atunci când vă aflaţi în pericol sau în situaţii stresante? (Acesta este un „comportament de atașament”.)

- Cum reacţionaţi atunci când cineva are nevoie de ajutorul dumneavoastră? Puteţi să vă împăcaţi cu ideea ca cineva să aibă nevoie de dumneavoastră?
- Puteţi oferi atingeri pline de grijă? Puteţi susţine un contact vizual intim?
- Puteţi menţine contactul emoţional în timpul sexului?
- Ce frici și apărări ies la iveală atunci când deveniţi tot mai intimi cu partenerul?

Un terapeut observă că, atunci când un cuplu este capabil să îşi amplifice legătura de atașament, acest lucru ajută fiecare partener să se autoregleze și să îşi rezolve o parte din problemele individuale. Pentru cei cu un stil autosuficient, sarcina lor va fi să-și activeze sistemul de atașament, astfel încât acesta să poată funcţiona în mod normal, așa cum a fost conceput să o facă. Luaţi în considerare lucrurile pe care le puteţi face pentru a cultiva disponibilitatea dvs. pentru intimitate.

CÂND AVEM PARTE DE ATINGERI POZITIVE

Atingerea plină de grijă aduce cu sine mult-dorita căldură. Există multe situaţii în care ne este disponibilă atingerea sigură – mai multe decât ne imaginăm în mod normal. Luaţi în considerare diferitele forme de dans, mișcare interactivă, sport, masaj sau terapie corporală și, bineînţeles, îmbrăţișările!

Dacă doriţi să deveniţi mai confortabili cu contactul fizic, puteţi lua drept model pe cineva care folosește atingerea ușor și în mod natural, acest aspect având legătură mai ales cu permisiunea pe care ne-o acordăm nouă înșine. Preluarea responsabilităţilor în legătură cu îngrijirea copiilor sau jocul cu aceștia oferă, de asemenea, oportunităţi pentru atingeri care aduc alinare, însă trebuie

să avem grijă să nu ne impunem nevoile în relaţia cu aceşti copii, răspunzând, mai degrabă, nevoilor lor. Acest lucru este valabil și în cadrul altor forme de îngrijire, precum cea acordată bătrânilor, persoanelor bolnave sau celor care trec printr-o perioadă de doliu.

CUM NE ELIBERĂM DE CONȘTIINŢA DEPRIVĂRII AFECTIVE

Mama este primul mediu pe care îl locuim, iar modul în care o percepem ne influenţează major modul în care percepem ulterior lumea, dar și așteptările pe care le avem în relaţie cu aceasta. Dacă mama nu a răspuns nevoilor noastre, nu ne vom aștepta ca lumea să o facă. Dacă mama nu a fost primitoare, nu vom percepe lumea ca fiind primitoare. De fapt, o mare parte a procesului de vindecare o reprezintă conștientizarea faptului că lumea nu este la fel ca mama, schimbându-ne astfel atât perspectiva, cât și relaţia noastră cu lumea din jur.

Am observat că aceia care au primit un maternaj deficitar prezintă ceea ce a fost numită *conștiinţa deprivării afective.* Aceasta constă în sentimentul că ne lipsește ceva, iar această senzaţie o purtăm în interiorul nostru și devine filtrul inconștient prin care trecem experienţele pe care le avem. Putem spune chiar că unii dintre noi îşi creează propria „poveste a lipsei”, care devine laitmotivul vieţii noastre. O astfel de poveste a deprivării presupune gânduri, precum „Niciodată nu voi primi suficient” sau „Nu voi obţine niciodată ceea ce îmi doresc”. Adesea, acest lucru intră în contrast cu modul în care sunt percepuţi ceilalţi. Este ca și cum sunteţi ultimul bebeluș din rând la orfelinat și totul se epuizează înainte să poată ajunge și la dumneavoastră.

În cazul în care rezonaţi cu acest sentiment al deprivării, luaţi în considerare următoarele:

Care este specificul acelui ceva de care aţi fost lipsit? Există o imagine sau o metaforă care îl poate exprima?

- Puteţi sesiza modul în care acest element-lipsă v-a marcat de-a lungul întregii vieţi?

Doar după ce veţi metaboliza durerea experienţelor

care au generat această poveste, vă veţi putea detașa în cele din urmă de acest sentiment și veţi putea avea o experienţă diferită.

Ca parte a acestui proces, vă va ajuta să exploraţi acele bariere care vă împiedică să aveţi o experienţă diferită în prezent. încercaţi să vă imaginaţi modul în care ˟s-ar simţi abundenţa. în ce fel intră aceasta în contrast cu imaginile dumneavoastră despre sine care vă împiedică să trăiţi acest preaplin? Cum vi ˟s-ar modifica sentimentul de sine dacă aţi ști că aveţi parte de abundenţă, nu de lipsuri?

Atunci când trăim ceva care nu ne este deloc familiar, putem fi iniţial șocaţi de această experienţă. în cazul în care nu aţi avut niciodată parte de o susţinere reală, în momentul în care cineva vă oferă sprijin necondiţionat, este posibil să vă simţiţi dezorientaţi, întrebându-vă dacă ceea ce trăiţi este real. Gânditi-vă la oamenii»

care câștigă la loterie, îmbogăţindu-se instantaneu, ca mai apoi, câţiva ani mai târziu, să ajungă înapoi la nivelul la care erau înainte. Acea schimbare imediată și drastică nu a fost niciodată integrată la nivel psihic.

Vă puteţi gândi la un moment în care sentimentul deprivării v-a fost contracarat de o experienţă opusă?

- întocmiţi o listă a cinci momente în care aţi avut tot ceea ce v-a trebuit sau mai mult decât v-aţi fi putut dori. Cum v-aţi simţit atunci?

??

Uneori, sentimentul deprivării este profund impregnat în psihicul nostru, dar încercăm să îl dăm deoparte, imersându-ne în simboluri ale abundenţei. Aceasta ar putea fi preferabilă experienţei precedente, însă cel mai bun scenariu este cel în care tiparul vechi este dizolvat și reușim să ne detașăm complet de conștiinţa deprivării. în acest caz, chiar și trăind o viaţă comună, ne putem simţi bogaţi.

ASIMILAREA BINELUI

Una dintre practicile care ne pot ajuta să dizolvăm efectele deficitelor din copilărie constă în a asimila în mod conștient experienţele pozitive. Acest proces a constituit

un punct central al psihologiei pozitive, care este susţinută de neuroștiința modernă. Resursa mea principală în acest domeniu este Rick Hanson, care scrie foarte accesibil.93 Creierul acţionează precum o bandă adezivă cu arici când vine vorba despre experienţele negative și precum teflonul când are parte de trăiri pozitive, explică el. Astfel, deși viaţa dumneavoastră poate fi plină de experienţe pozitive, acestea vor trece pe lângă dumneavoastră – fără să vă întărească – dacă nu învăţaţi să vă opriţi și să le asimilaţi.

Hanson a creat un model despre care a scris pe larg. El îl numește procesul *HEAL* (vindecare), pe care îl descrie adesea ca fiind totuna cu „asimilarea binelui”. Acesta începe cu observarea deliberată a experienţei pozitive și rămânerea în preajma ei. Imersaţi-vă în ea, acordând o atenţie specială aspectelor care vă dau sentimentul de bine. Puteţi chiar amplifica sau îmbogăţi în mod deliberat experienţa respectivă, folosind cât mai multe simţuri pentru a vă imersa în ea, adăugând emoţii și înţelesuri personale. Această savurare a experienţei îi permite acesteia să ne schimbe.

Emoţiile pozitive au efecte extinse asupra noastră, după cum arată cercetările. Acestea ne îmbunătăţesc starea de spirit, ne fac mai optimiști și ne ajută să ne dezvoltăm o rezilienţă care funcţionează ca un antidot pentru colapsul emoţional trăit de mulţi copii interiori ai unor adulţi care au avut parte de neglijare sau abuz emoţional.94

O altă practică susţinută de cercetările științifice constă în lucrul cu recunoștința.95 Următorul exerciţiu este un bun punct de plecare:

Numărarea binecuvântărilor (exerciţiu)

La începutul acestui capitol, am menţionat faptul că între golurile resimţite în structura psihicului există și zone de teren uscat și ferm; între deficitele și spaţiile subdezvoltate există aspecte în care avem ceea ce ne trebuie. O parte din procesul de revendicare a puterii personale și de detașare de sentimentul de deprivare o reprezintă ancorarea solidă în resursele și punctele

noastre forte. Vom analiza acestea în cadrul a trei liste diferite; o listă a abilităţilor pe care le-aţi dezvoltat, o a doua listă, cea a darurilor și binecuvântărilor din viaţa dumneavoastră, și o a treia (probabil cea mai dificilă), a aspectelor pozitive ale copilăriei dumneavoastră.

Scrieţi o listă a douăzeci de abilităţi pe care le-aţi dezvoltat.

Iată câteva exemple:

Știu cum să fiu un prieten bun și să ofer sprijin celorlalţi.

• Sunt descurcăreţ și știu cum să obţin informaţiile de care am nevoie.

• Manifest compasiune faţă de mine însumi și faţă de alţii (poate nu întotdeauna, dar în majoritatea timpului).

• Am învăţat să îmi identific emoţiile și le pot verbaliza mai degrabă decât să le pun în act.

• îmi pot percepe propria valoare.

Scrieţi o listă a cel puţin douăzeci de lucruri din viaţa dumneavoastră pe care le puteţi considera a fi niște binecuvântări. Spre exemplu:

Locuiesc într-o zonă în care rata criminalităţii este foarte scăzută și în care vecinii mă cunosc și mă plac.

• Judy este foarte generoasă faţă de mine, împrumutându-mi echipamentul de care am nevoie, astfel încât nu trebuie să mai dau bani pe el.

• Dorm bine noaptea.

• Am un maseur foarte bun.

Scrieţi o listă a douăzeci de aspecte pozitive ale copilăriei dumneavoastră. Faceţi ca cel puţin jumătate dintre acestea să se lege de mama dumneavoastră. Spre exemplu:

Fratele meu m-a protejat la școală când eram mic.

• Mama mi-a oferit îngrijire medicală atunci când am avut nevoie și a găsit soluţii practice în legătură cu migrenele mele.

• Tata ne-a familiarizat cu locurile sălbatice din natură.

• Obișnuiam să cântăm în mașină în timpul excursiilor, iar aceasta este o amintire plăcută.

• Mamei îi păsa de modul în care arătam, fără a fi totuși cicălitoare.

Dacă păstraţi aceste liste la îndemână, le puteţi folosi pentru a contracara sentimentul de deprivare, atunci când apare.

EXERSAREA GRIJII DE SINE

Așa cum am menţionat mai sus, avem tendinţa să ne tratăm pe noi înșine aşa cum am fost trataţi în trecut. Pentru unii oameni, acest lucru conduce la o lipsă semnificativă a grijii de sine. Adesea acest lucru provine pur și simplu din lipsa conștientizării. Adulţilor cu mame absente emoţional le lipsește un model a ceea ce înseamnă îngrijirea atentă și bine acordată – ei au învăţat să ignore semnalele de stres. îmi vine acum în minte exemplul unei femei care a venit într-o bună zi la terapie fără să poarte șosete, deși era o zi în care ningea. Ea nu observase că îi era frig.

Mai rar această lipsă de îngrijire personală poate fi o expresie a respingerii de sine. O femeie mi-a mărturisit faptul că avea sentimentul „Detest să am grijă de tine” atunci când era sfătuită să fie mai atentă cu propria piele. Ea obișnuia să aștepte până când pielea îi crăpa pentru a aplica apoi cremă hidratantă.

Alteori nu vrem să ne îngrijim pe noi înșine, pentru că ne dorim, în secret, ca ceilalţi să aibă grijă de noi. Am auzit convingerea următoare: *Dacă îmi satisfac propriile nevoi, atunci nimeni altcineva nu o va mai face pentru mine și nu voi primi niciodată îngrijire din partea altcuiva.* O femeie mi-a spus că i se ofereau îmbrăţișări doar în momente de criză (astfel că satisfacerea propriilor nevoi era în opoziţie cu ideea de siguranţă).

Satisfacerea propriilor nevoi și primirea îngrijirii din partea celorlalţi nu sunt lucruri care se exclud reciproc. Am observat că, în cadrul propriului meu cerc de prieteni, prefer să satisfac nevoile acelor prieteni care arată că le pasă de ei înșiși. Satisfacerea parţială a propriilor nevoi ne face mai puţin dependenţi sau sufocanti. Ea oferă un model al felului în care ne dorim să fim trataţi de ceilalţi.

Un client cu un istoric personal de neglijare emoţională m-a privit lipsit de expresie și m-a întrebat: „Cum adică să ai grijă de sine? Nu prea știu ce înseamnă. Să mănânci bine, să dormi, să faci sport?” Da, și mult mai mult de-atât.

Grija de sine presupune a răspunde nevoilor noastre mai degrabă decât a reprima orice este dureros, neconvenabil sau care ne împiedică funcţionarea normală. Emoţiile și nevoile dumneavoastră sunt importante și merită să fie gestionate cu respect, iubire și grijă.

- Grija de sine include găsirea acelor activităţi (sănătoase) care ne oferă plăcere și o pauză de la situaţiile stresante.
- Grija de sine presupune să nu ne forţăm să funcţionăm la capacitate optimă atunci când suntem tulburaţi sau stresaţi.
- O bună grijă de sine presupune susţinerea cu compasiune a persoanei care suferă și a suferit atât de mult. în acest caz, persoana respectivă sunteţi chiar dumneavoastră. Vă puteţi oferi aceeași compasiune pe care i-aţi oferi-o unui prieten care trece prin ceea ce treceţi dumneavoastră?
- Grija de sine presupune a fi blânzi cu noi înșine. Vă puteţi vorbi cu aceeași empatie și grijă cu care aţi vorbi unei persoane iubite? Vă puteţi atinge faţa sau braţul cu blândeţe? Vă puteţi oferi o pauză atunci când aveţi nevoie de una?

Grija de sine implică găsirea acelor lucruri care vă oferă alinare; acestea ar putea fi o piatră preferată, un anumit cântec, un loc special sau un apel telefonic către o persoană anume.

Îngrijirea unei persoane bolnave implică adesea oferirea mâncării și ajutorului, astfel încât respectiva persoană să se poată odihni și vindeca. în mod similar, grija de sine în timpul în care vă recuperaţi de pe urma suferinţei emoţionale presupune asigurarea hranei emoţionale și a face tot ceea ce vă stă în putinţă pentru a

vă ușura viaţa. Acest lucru înseamnă că *dumneavoastră* – şi sta-» >

rea dvs. de bine – trebuie să fiţi pe primul loc, dincolo de ceea ce așteaptă alţii de la dvs. E drăguţ să facem și altora pe plac, dar nu este la fel de important ca procesul nostru de vindecare.

Exact așa cum aţi proteja un deget rănit cu ajutorul unui plasture, grija de sine ca un pansament pentru sistemul nervos. Ea presupune îndreptarea atenţiei către tot ceea ce v-ar putea afecta: sunete, temperatură, lumină, efectul diverselor mâncăruri și băuturi asupra sistemului digestiv, efectul diverselor persoane asupra sistemului emoţional. în timpul procesului de vindecare a rănilor emoţionale, sistemul nostru nervos lucrează în plus, fiind dezavantajat din start.

Conștientizând acest lucru, ne putem aloca mai mult spaţiu de vindecare: o oră de somn în plus, un răgaz pentru a scrie în jurnal (și nu pentru sarcinile cotidiene), opţiunea de a părăsi întruniri obligatorii de socializare (sau de a le evita cu totul) pentru că ne dorim timp în care să fim singuri.

Practicarea grijii de sine transmite un mesaj important sistemului nostru, căruia i se spune: „Îmi pasă de tine. Ești important”. Pentru un copil care a avut parte de neglijare sau abuz emoţional, acest mesaj acţionează ca un medicament.

Care sunt modurile în care vă neglijaţi starea de bine fizică sau emoţională? (Oferiţi cât mai multe detalii posibile.) Ce anume sunteţi dispuși să faceţi pentru a schimba acest tipar? Luaţi, de asemenea, în considerare modurile în care puteţi avea mai multă grijă de dumneavoastră inclusiv în aspectele pe care de obicei nu le neglijaţi.

— Întocmiţi o listă a lucrurilor pe care le puteţi face atunci când aveţi nevoie de hrană emoţională. încercaţi să găsiţi lucruri sănătoase, lucruri pe care Mama Bună le-ar sugera sau oferi, precum o baie fierbinte, un masaj la picioare, odihna într-un fotoliu confortabil, cu o pătură și o

carte bună, sau pregătirea unei supe hrănitoare ori a unei băuturi fierbinţi.

Grija de sine este o practică – una pe care continuăm să o dezvoltăm. Deși este posibil ca, la începutul acestui proces, să vă simţiţi inadecvaţi, amintiţi-vă că veţi beneficia de feedback în cadrul acestuia. Atunci când vă simţiţi corpul mai relaxat sau când descoperiţi că dispuneţi de mai mult spaţiu emoţional, acest lucru indică faptul că grija de sine pe care o practicaţi dă roade. Perseveraţi!

„TONICELE”.

Unele lucruri sunt, pur și simplu, vindecătoare, indiferent de natura deficitelor sau a rănilor prezente. Acestea sunt „tonicele” care ne întăresc sistemul și care includ aspecte precum creativitatea și exprimarea de sine, cultivarea unei relaţii prietenoase cu propriul corp, dialogul intern pozitiv și timpul petrecut în natură. Mulţi au găsit în Mama Natură îmbrăţișarea care le-a lipsit toată viaţa.

Fiţi atenţi la ceea ce are efect de „medicament” pentru dumneavoastră. Așa cum sarcina Mamei Bune este de a rămâne acordată la nevoile copilului ei, sarcina dumneavoastră este de a rămâne acordaţi la propriile nevoi și de a vă oferi hrană emoţională.

În acest capitol, v-am încurajat să preluaţi responsabilitatea pentru compensarea unora dintre lipsurile din copilărie. în combinaţie cu ultimele patru capitole precedente, acesta ar trebui să vă asigure suficient material de lucru pentru o lungă perioadă; suficient cât să vă modifice întreaga experienţă de viaţă, transformând povestea pe care v-o spuneţi despre voi înșivă.

14.

Schimbarea poveștii

Cuvântul *poveste* poate fi folosit în mai multe moduri. Unul dintre acestea face referire la felul în care ne raportăm la ceva, la povestea pe care ne-o spunem nouă înșine. Această poveste pe care ne-o spunem nouă înșine

poate fi foarte diferită de faptele obiective și, adesea, ne împiedică din a vedea lucrurile într-un mod obiectiv. Atunci când suntem blocaţi într-o poveste axată pe deprivare, spre exemplu, suntem incapabili să vedem că dispunem, în realitate, de tot ceea ce avem nevoie.

Cuvântul *poveste* poate fi, de asemenea, folosit pentru a face referire la o relatare cât de cât obiectivă a evenimentelor, ca atunci când ne gândim la povestea vieţii cuiva. în acest caz, este vorba despre seria de evenimente care constituie viaţa respectivă.

În acest capitol, vom analiza povestea mamei (în al doilea sens al cuvântului) și vom vedea modul în care aceasta ne influenţează propria poveste (în primul sens al cuvântului). Vom vedea modul în care aceste influenţe sunt transmise din generaţie în generaţie. De asemenea, vom lua în considerare modul în care toată această muncă reparatorie ne modifică relaţia prezentă cu mama și asigură continuitatea procesului de vindecare.

POVESTEA MAMEI

Propria noastră poveste subiectivă, susţinută de emoţiile pe care le-am trăit în copilărie, este în mod inerent centrată pe noi înșine. Interpretăm lumea în baza experienţei personale. O cunoaştem pe mama drept cine este ea pentru noi.

Atunci când ne oprim în acest punct – cine era și cine este ea pentru noi –, pierdem un element foarte important. în cazul în care sunteţi părinte, vă puteţi imagina cum ar fi ca dvs. să fiţi cunoscuţi doar prin interacţiunile cu unul dintre copiii voștri? Există mult mai multe aspecte ale dvs., mult mai multe părţi ale vieţii voastre, care influenţează în mod profund rolul de părinte pe care îl aveţi.

O mare parte a procesului de vindecare o reprezintă detașarea de povestea limitată pe care ne-o spunem despre mama noastră și încercarea de întregire a imaginii ei. Trebuie să îi privim viaţa în mod obiectiv. Următorul exerciţiu ar putea fi de ajutor.

Istorisirea poveștii mamei dvs. (exerciţiu)

Există câteva moduri în care puteţi face acest

exerciţiu. Unul dintre acestea este de a cere unui prieten să vă asculte în timp ce povestiţi viaţa mamei. O altă opţiune este de a o scrie. Puteţi face acest lucru pe cât de scurt sau detaliat vă doriţi, cu sau fără ajutorul întrebărilor de mai jos. Nu toate vor fi relevante pentru dumneavoastră.

Ce ştiţi despre copilăria mamei, incluzând circumstanţele familiale? Era ea apropiată de părinţii săi? Cum erau ei? câţi fraţi a avut şi ce vârste aveau? A fost ea însărcinată cu alte responsabilităţi, precum îngrijirea fraţilor mai mici?

• A avut o copilărie fericită? Cum credeţi că a perceput-o?

• Ce anume părea să fie important pentru ea pe măsură ce ˟s-a dezvoltat în viaţa adultă? Ce îşi dorea de la viaţă?

• Cât de mult credeţi că ˟s-a „descoperit” pe sine înainte de a întemeia o familie?

• Cum şi-a negociat ea relaţiile intime?

• De ce a ales să devină mamă?

• Cum a perceput ea iniţial experienţa de a fi mamă? Care aspecte au fost mai dificile pentru ea? De ce fel de sprijin a beneficiat?

• Ce altceva se întâmpla la momentul respectiv în interiorul familiei şi în lume? Ce factori stresanţi (sociali şi economici) erau prezenţi?

• Ce ştiţi despre starea ei generală de sănătate şi despre nivelul ei de energie?

Care au fost circumstanţele naşterii dumneavoastră? Cum ar fi putut acestea să vă afecteze legătura cu mama?

- în cazul în care ea lucra în afara casei, cum era slujba respectivă? îi plăcea? Se simţea puternică prin jobul pe care îl avea?
- Cum a fost experienţa ei ca mamă a unui adolescent?
- A avut dificultăţi în a fi prezentă ca părinte în cadrul vreunei perioade din dezvoltarea dumneavoastră? Cu ce anume puteţi asocia acest lucru?
- Ce alte evenimente importante au avut loc în timpul vieţii adulte a mamei?

- Care erau punctele ei forte? Care erau defectele ei mai mari?
- Care credeţi că au fost dificultăţile cele mai mari în viaţa mamei?
- Credeţi că ea a fost mulţumită cu maternajul pe care vi l-a oferit?
- Care aspecte ale vieţii ei au fost cele mai nesatisfăcute?
- Ce regrete ar putea avea dacă ar fi complet sinceră?
- Gândiţi-vă acum la un titlu pentru povestea ei de viaţă. Ce titlu ar capta esenţa acesteia?

Etapele vieţii mamei dvs. (exerciţiu)

Iată o modalitate alternativă (sau suplimentară) de a contura povestea vieţii mamei dvs., folosind o pensulă mai mare. Exerciţiul este bazat pe o tehnică a jurnalului dezvoltată de Ira Progoff, creatorul tehnicii „jurnalului intensiv", și se numește „lista pavelelor". Progoff a folosit termenul de „pavele" pentru a face referire la momentele marcante de pe drumul vieţii; acestea nu sunt întotdeauna evenimente propriu-zise. Un element de pe lista „pavelelor" poate face referire la o întreagă perioadă a vieţii care a fost caracterizată de o anumită atmosferă sau care a avut o anumită calitate.

Progoff sugerează limitarea listei la opt sau zece „pavele" și niciodată mai mult de douăsprezece. Nu este necesar să le orânduim din punct de vedere cronologic și nici măcar al importanţei. Crearea unei liste a acestor etape de dezvoltare este, pur și simplu, un proces de reflectare și reţinere în scris a momentelor marcante. O stare liniștită și receptivă poate facilita acest proces mai degrabă decât concentrarea forţată.

Cu aceste instrucţiuni în minte, faceţi o listă a 8 – 12 momente marcante din viaţa mamei dumneavoastră.

O scrisoare de la mama (exerciţiu)

Iată un al treilea exerciţiu care ar putea fi relevant pentru voi. Adresaţi-vă o scrisoare ca și cum ar fi din partea mamei, indiferent dacă aceasta este încă în viaţă sau nu, și chiar dacă nu mai sunteţi în contact cu ea. Imaginaţi-vă ce v-ar spune dacă vi ˟s-ar putea deschide.

Scrisoarea ar putea fi despre relaţia cu dumneavoastră, despre o problemă, despre ceea ce își dorește pentru dumneavoastră… orice vă trece prin minte că a rămas nespus. Observaţi modul în care vă simţiţi în urma acestui exerciţiu.

Există, de asemenea, tehnici terapeutice care folosesc punctul de vedere al mamei. în cadrul Gestalt-terapiei, în lucrul pe roluri, în psihodramă sau în constelaţiile familiale, dumneavoastră sau altcineva puteţi prelua rolul mamei, vorbind și acţionând ca ea, deși uneori acest lucru este realizat dintr-o perspectivă mai profundă decât personalitatea pe care ea o arată lumii. în cadrul unei experienţe de acest tip, o „mamă” a mărturisit faptul că era goală pe interior și că nu avea nimic de oferit. Era dureros pentru ea să își privească fiica, pentru că își dădea seama că aceasta avusese nevoie de mai mult.

Este important să înţelegem experienţa mamei. Aceasta ne ajută să nu mai luăm comportamentul acesteia la modul personal. Puteţi, spre exemplu, să vă eliberaţi de sentimentul că nu puteţi fi iubiţi atunci când înţelegeţi că mama avea o capacitate limitată de a exprima iubire. în loc să vă simţiţi pierduţi și lipsiţi de direcţie, puteţi înţelege acum că mama era complet lipsită de experienţă în ce privește oferirea de îndrumări – acestea probabil că i-au lipsit și ei în copilărie.

Cu cât o vedem pe mama mai clar, cu atât ne este mai ușor să simţim compasiune faţă de ea.

POVESTEA DUMNEAVOASTRĂ

„Dezvoltarea compasiunii pentru mama rănită nu exclude recunoaşterea durerii copilului interior care a fost rănit”, scrie terapeuta Evelyn Bassoff96. Povestea mamei este doar o parte din imagine. Există, de asemenea, povestea a ceea ce ni ˇs-a întâmplat nouă.

Așa cum am menţionat în ultimul capitol, povestea noastră nu este întotdeauna complet conștientă, deși o putem conștientiza. La fel cum v-am invitat, în cadrul primului exerciţiu al acestui capitol, să spuneţi povestea mamei dumneavoastră, vă invit acum să vă spuneţi propria

poveste, fie unei alte persoane, fie pe hârtie (pe scurt sau în detaliu). Un avantaj al variantei prescurtate îl reprezintă faptul că ne este mai ușor să vedem temele principale ale acesteia. Ce anume iese în evidenţă atunci când reflectaţi asupra întregii dumneavoastră experienţe de viaţă?

Atunci când am lucrat cu propria mea poveste, a fost prea dificil să încep cu copilăria. Experienţa respectivă era prea acaparatoare, prea tragică, prea tristă, astfel că îmi era dificil să înaintez dincolo de această etapă. Am decis să încep din momentul plecării mele din casa părinţilor mei, când aveam optsprezece ani și să continui povestea dincolo de momentul prezent, în viitor, iar povestea aceea m-a făcut să zâmbesc. îmi plăcea sfârșitul și puteam să simt faptul că îmi revendicam puterea personală și că mă vindecam. Cred că aș putea repeta exerciţiul acum, începându-l în copilărie, povestind adevărul a ceea ce am trăit atunci, dar fără a mai simţi că acesta eclipsează tot restul vieţii mele.

Pe măsură ce vă vindecaţi, povestea dumneavoastră se schimbă, înţelegând în mod obiectiv de ce mama a eșuat în modurile în care a făcut-o, preluând responsabilitatea propriului maternaj și integrând matemajul oferit de ceilalţi, adică îndeplinindu-vă nevoile, vă veţi putea schimba și viaţa.

„DANSUL” DINTRE DUMNEAVOASTRĂ ŞI MAMĂ

Intersecţia celor două povești – a mamei și a dumneavoastră – creează „dansul” dintre voi doi. Este foarte important să păstraţi în minte acest lucru; astfel se explică și de ce experienţa fraţilor dvs. poate diferi atât de mult faţă de ce vă amintiţi dvs. Fraţii au propriile lor sensibilităţi, nevoi și legături cu mama. Cu cât bebelușul este mai robust și legătura acestuia cu mama este mai strânsă, cu atât experienţa lui este mai ușoară (presupunând că restul factorilor nu au nicio influenţă). însă există și alţi factori care au influenţă. Spre exemplu, un bebeluș în vârstă de douăsprezece luni o va percepe diferit pe mama care poartă doliu după un părinte sau după partener, în comparaţie cu un copil în vârstă de șase

ani. Astfel că „dansul” dintre mamă și flecare dintre copii este unic.

— Ce adjective descriu relaţia dumneavoastră cu mama? Rece? Antagonistă? Au existat anumite aspecte conflictuale? A fost o relaţie superficială sau obligatorie? Au existat momente de apropiere în cadrul „dansului”? Dacă da, cum v-aţi simţit în astfel de momente? Apropierea v-a produs plăcere sau aţi perceput-o ca fiind inconfortabilă și greu de tolerat?

Am folosit acea listă a „pavelelor” pentru a analiza viaţa mamei. Vă invit să scrieţi o listă similară a principalelor dvs. etape din cadrul relaţiei cu ea. Limitându-vă lista la 8 – 12 „pavele”, notaţi momentele marcante din cadrul relaţiei.

EVALUAREA POSIBILITĂŢILOR

J

Poate părea surprinzător faptul că relaţia dumneavoastră prezentă cu mama nu are nicio legătură cu procesul de vindecare a rănilor lăsate de maternaj. Ar fi greșit să ne gândim: *Nu pot vindeca aceste aspecte până când ea nu îmi înţelege sentimentele și nu compensează pentru greșelile din trecut.* Acest raţionament este problematic din trei motive diferite:

îi oferiţi astfel putere asupra procesului dumneavoastră de vindecare. Nu aveţi nevoie de ea pentru a vă vindeca.

Cel mai probabil, nu puteţi redesena o relaţie nouă cu mama atâta timp cât sunteţi încă plini de tristeţe, resentimente și furie. Este important să fi procesat deja câteva dintre aceste emoţii.

1. Nu puteţi evalua de ce anume este capabilă mama dacă sunteţi acel copil interior care a primit un maternaj inadecvat. Pentru aceasta, aveţi nevoie de șinele adult și puternic, gata pentru demersul de confruntare sau reparaţie.

Pentru a ști care este următorul pas în cadrul „dansului” dumneavoastră cu mama, este important să identificaţi ce anume vă doriţi, să evaluaţi în mod obiectiv ce este posibil și să știţi care sunt riscurile pe care sunteţi

dispuși să vi le asumaţi. Iată câteva întrebări care vă pot fi de ajutor:

Ce anume vă doriţi? Sunteţi cumva constrânși de ideea că ?

„Trebuie” să faceţi anumite lucruri – spre exemplu, că „trebuie” („se cade”) să fiţi apropiaţi de mama? Ce se întâmplă când vă detaşaţi de aceasta? Pe măsură ce luaţi în considerare diferite posibilităţi, vă aduce vreuna dintre acestea un sentiment de ușurare?

în cazul în care lucrurile nu ˇs-ar îmbunătăţi niciodată, cum v-aţi simţi?

- în ce măsură credeţi că mama dvs. ar fi capabilă de o relaţie mai caldă și mai autentică? (Sprijiniţi-vă pe ceea ce vedeţi în celelalte relaţii ale ei.)
- Din punctul ei de vedere, cum ar arăta o relaţie dezirabilă cu dumneavoastră? (Factorii culturali și cei implicaţi de diferenţa dintre generaţii influenţează așteptările, dorinţele și capacităţile mamei. Din punctul ei de vedere, apropierea se leagă mai mult de a fi ˇîmpreună într-o vacanţă de familie sau de împărtășirea emoţiilor și susţinerea reciprocă?)

Care este capacitatea dumneavoastră de apropiere emoţională faţă de ea? Ce anume ar trebui să se schimbe în dumneavoastră pentru ca această capacitate să sporească?

• Aveţi vreo frică în legătură cu posibilitatea unei relaţii mai strânse cu mama dvs?

• în cazul în care mama v-ar răspunde propunerilor de apropiere doar uneori, cum v-aţi simţi?

• Este acesta momentul potrivit? Dispuneţi acum (dvs. ˇşi mama) de energia emoţională necesară pentru a vă ocupa mai atent de relaţia voastră?

Nu există un tipar al relaţiei optime dintre copiii adulţi și mame. Tiparul dumneavoastră ar trebui să funcţioneze luând în considerare personalităţile, capacităţile și nevoile voastre, istoricul fiecăruia şi situaţia actuală.

MENŢINEREA UNEI RELAŢII POLITICOASE. DAR DISTANTE

Se pare că adesea, în cazul mamelor deconectate afectiv, cel mai simplu este să continui o relaţie superficială. Aceasta implică un nivel de contact minim, superficial, care nu a permis și nu va permite niciodată apropierea afectivă. Aceasta este o variantă viabilă pentru acei copii adulţi care îşi doresc să nu îşi rănească mama sau să nu piardă contactul cu familia și care nu sunt răniţi în mod direct atâta timp cât păstrează distanţa afectivă.

În cazul mamelor intruzive, fuzionate sau copleșitoare, tranziţia către o relaţie mai clar delimitată, care să implice mai puţin contact, poate fi o strategie nouă, menită să vă protejeze de suferinţa trăită în cadrul relaţiei. în acest mod, mama este îndepărtată din interiorul cercului dumneavoastră intim, astfel încât nu mai poate avea aceeași influenţă asupra dumneavoastră.

ÎNTĂRIREA LIMITELOR

Abilitatea de a transa niște limite clare ne ajută să știm că nu trebuie să renunţăm la noi înșine pentru o relaţie. Atunci când suntem capabili să spunem „Nu”, avem mai multă libertate să spunem „Da”.

Tipul de limite de care avem nevoie în relaţia cu mama în vârstă depinde de personalitatea ei. Haideţi să începem cu mama neajutorată, care depinde de copiii ei adulţi. Este posibil ca ea să sune des, cerând sfaturi, dar fără a le urma vreodată. Ea îşi dorește mai degrabă contactul decât sfaturile în sine. Această mamă poate provoca multă furie, deoarece ea încalcă limitele copilului adult în mod regulat. Atunci când îi spunem să nu ne apeleze la locul de muncă, ea continuă să ne deranjeze, justificându-se prin ceea ce ea percepe a fi momente de extremă urgenţă.

În *Understanding the Borderline Mother* (înţelegerea mamei borderline), sfatul lui Lawson atunci când vine vorba despre relaţia cu „Orfana” (unul dintre tipurile mamei borderline) poate fi util și în situaţia în care strategia la care apelează mama este neajutorarea (v. cap.

8). Lawson ne sugerează să îi transmitem mamei mesajul clar că ea se poate ajuta și singură și că ar trebui să o facă. Aţi putea spune: „Îmi pare rău că nu te pot ajuta; știu că te poţi descurca și singură în acest caz”. Nu lăsaţi sentimentul general de neputinţă pe care îl transmite să vă controleze; insistaţi mai degrabă să vă spună exact ceea ce are nevoie. Cred că aceasta este o regulă generală bună. Atunci când cererea mamei este punctuală, puteţi decide dacă doriţi să o satisfaceţi sau nu, evitând să ajungeţi în situaţia în care îi rezolvaţi toate problemele.

În cazul acestui tip de mamă, este important să îi arătaţi faptul că nu puteţi fi manipulaţi (vinovăţia fiind una dintre strategiile principale folosite de ea) și că nu veţi permite ca limitele să vă fie invadate. Lawson ne sugerează să folosim avertismente, urmate de consecinţe logice, atunci când avem de-a face cu un comportament inadecvat, exact așa cum folosim „consecinţele” și în relaţia cu copiii.

Cazul mamei care preia rolul de Regină este foarte diferit. Ea este în multe privinţe mult mai ușor de înfuriat, astfel că, deși trebuie să o faceţi atentă de fiecare dată când vă invadează limitele, vă sugerez să o preveniţi cu multă grijă. în cazul în care o faceţi să se simtă vinovată, trebuie să vă protejaţi. Mama abuzivă cea mai periculoasă („Vrăjitoarea”, cum îi spune Lawson) se aseamănă foarte mult narcisicului răzbunător, iar relaţia cu aceasta trebuie gestionată în mod similar. Părăsiţi zona cât mai repede posibil. Orice încercare de apărare verbală sau ripostă va cauza și mai multe abuzuri din partea ei. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să vă prefaceţi că sunteţi morţi, doar că nu trebuie să sporiţi incendiul în niciun mod.

În cazul mamei absente emoţional mai puţin abuzive, nu trebuie să fiţi excesiv de grijulii, însă este de preferat să nu faceţi situaţia mai conflictuală decât e cazul. Am o clientă a cărei mamă locuia la o distanţă de treizeci de minute de aceasta şi care îi cerea fiicei sale să o conducă undeva în fiecare sâmbătă. De când clienta mea a învăţat să spună: „Sâmbătă nu pot, dar te pot conduce vineri

după-amiază”, ea a observat că mama o tratează cu mai mult respect. îi învăţăm pe cei din jur cum să ne trateze prin modul în care le răspundem.

Instituirea unei limite poate fi extrem de simplă: „asta nu funcţionează în cazul meu”. Nu trebuie să vă justificaţi și, cu siguranţă, nu trebuie să vă simţiţi vinovaţi pentru faptul că spuneţi „Nu”.

Limitele noastre reprezintă o parte din sentimentul că suntem intacţi și că avem control asupra propriei vieţi. Cu cât sunteţi mai conștienţi de limitele dumneavoastră și de abilitatea de a le susţine prin comportamentul extern, cu atât vă veţi simţi mai relaxaţi și mai puţin ameninţaţi de persoanele insensibile sau chiar abuzive.

Impunerea propriilor limite reprezintă o etapă importantă în procesul de separare de membrii intruzivi ai familiei. A ne face vocea auzită este important pentru sentimentul nostru de sine și pentru drepturile noastre. Trebuie totuși să fim pregătiţi să gestionăm suferinţa și furia care vor apărea cel mai probabil în momentul în care familia nu ne va respecta aceste limite. Din păcate, oamenii fată de care avem cea mai mare nevoie de limite sunt tocmai cei care nu sunt obișnuiţi să le respecte, astfel că trebuie să aveţi în minte consecinţele logice la care veţi apela dacă vă vor încălca graniţele. Dacă îi spuneţi mamei că veţi închide telefonul în cazul în care continuă să ţipe, trebuie să închideţi cu adevărat telefonul atunci când începe să urle.

SUSŢINEREA PROPRIULUI PUNCT DE VEDERE

Am cunoscut adulţi care îşi doresc cu disperare ca mama să știe cât de abandonaţi, maltrataţi și neînţeleși au fost în copilărie. Ei îşi doresc să-și exprime în cele din urmă punctul de vedere.

Uneori, atunci când ne susţinem propriul adevăr și cerem ceea ce ne dorim, acest lucru conduce la o mai bună înţelegere și mai multă căldură în cadrul relaţiei. Atunci când este condus cum trebuie, conflictul între idei este un gest de angajare și intimitate în relaţie. El presupune că-i

permitem celuilalt să aibă acces la vulnerabilitatea noastră.

Majoritatea dintre noi nu suntem educaţi să purtăm o dispută între idei și începem prin a ne exprima nemulţumirile. Ceilalţi ne răspund în mod defensiv, pentru că nu vor să admită că au greșit. Regula mea de bază, când vine vorba despre confruntare, este să spui cum ai vrea să ţi se facă pe plac mai degrabă decât să îi învinovăţeşti pe alţii în legătură cu ceea ce fac greșit. Oferiţi celorlalţi o modalitate de a se simţi bine în legătură cu ei înșiși și de a se face plăcuţi.

Din păcate, mamele cele mai lipsite de iubire nu ne pot auzi, indiferent de cât de iscusit ne susţinem cauza. în cadrul practicii mele terapeutice, am văzut cât de dureros este atunci când mama nu se poate apropia de copilul adult. Putem plânge, implora, oferi sugestii, îi putem spune de ce anume avem nevoie, iar cele mai generoase răspunsuri pe care le primim pot fi: „Ai cumva o zi proastă?” Mama nu ne poate accepta emoţiile sau trăirile. Acestea se lovesc de un zid şi ricoșează. în cel mai rău scenariu, ele devin chiar instrumentul de atac al mamei.

Am observat faptul că majoritatea dintre noi nu înţelegem cât de puternice sunt apărările noastre psihice. Este necesar un eu flexibil pentru a accepta lucruri ce provoacă emoţii negative. în cazul unei mame care nu este sănătoasă, ceea ce vom primi, în schimb, este negarea (nu ˇs-a întâmplat), minimalizarea (nu a fost atât de rău), autovictimizarea sau atacul.

Atunci când alegem să ne spunem punctul de vedere, trebuie să fim onești cu noi înșine în legătură cu propriile motivaţii. încercăm să ne vindecăm și să obţinem apropiere sau suntem împinși de o furie mai mult sau mai puţin reprimată și de dorinţa de a o răni pe mamă, așa cum ne-a rănit și ea? Motivaţiile noastre vor determina şi rezultatul.

Din păcate, atunci când o abordăm pe mamă din perspectiva copilului interior, cel mai probabil, ea ne va răspunde așa cum o făcea atunci când eram copii. Acela

care își dorește cu adevărat să știe că mamei îi pare rău este copilul interior, dar este riscant să îl aducem într-o situaţie în care poate fi retraumatizat de un alt abandon sau de un nou atac. Este mai bine să lăsăm copilul interior să ne vorbească în privat sau în terapie, unde poate fi ˇîntâmpinat cu empatie. în cazul în care decideţi să vă confruntaţi mama cu nişte adevăruri inconfortabile, lăsaţi ținele adult să poarte discuţia.

PĂRĂSIREA MAMEI

Unii autori și terapeuţi folosesc termenul de *divorţ* atunci când se referă la părăsirea unei relaţii. Acest cuvânt pare mai adecvat atunci când vorbim despre relaţii foarte conflictuale sau fuzionale decât în cazurile în care nu a existat o relaţie reală, consistentă. Parcă vă și aud pe unii dintre voi: „Divorţ? Noi n-am fost niciodată împreună!” Adesea, ieșirea dintr-o relaţie este văzută ca o ultimă soluţie și are loc în urma unui proces îndelungat de vindecare personală și a numeroase încercări eșuate de a îndrepta lucrurile. Atunci când nu o putem face pe mamă să ne respecte sau să nu ne mai rănească, trebuie să o părăsim, pentru a putea crea viaţa pe care ne-o dorim.

Precum în cazul divorţului, este posibil să facem mai multe încercări de a pleca înainte de a reuși. Așa cum subliniază și Peg Streep în cartea *Mean Mothers* (Mame rele), este posibil să vă întoarceţi la relaţie atunci când propriile nevoi emoţionale și propriile gânduri idealiste vă fac să ignoraţi adevărul pe care îl cunoaşteţi: Mama dumneavoastră nu vă poate oferi ceea ce vă doriţi.

Scriind despre propria ei experienţă, ea a înţeles un lucru important: „Nu am realizat decât ani mai târziu faptul că mama nu a făcut nici măcar o dată vreun gest de împăcare; iar acum înţeleg de ce: ea era ușurată de absenţa mea. Din punctul ei de vedere, eu eram oglinda care îi reflecta lucrul de care se temea cel mai tare: propria ei natură lipsită de iubire. Cred că păstrarea acelui secret era mai importantă pentru ea decât eram eu”.97

Autoarea bestsellerului *Mothers Who Can't Love* (Mame care nu pot iubi), Susan Forward, îi sfătuiește pe

cei care doresc să părăsească relaţia cu mama să îi trimită acesteia o scrisoare scurtă şi foarte directă, în care să îi comunice simplu faptul că nu mai doresc să aibă legătură cu ea, ce anume implică acest lucru și cererea de a li se respecta dorinţa. Aceasta nu este o scrisoare centrată pe emoţii – care explorează problemele relaţiei sau învinovăţeşte pe cineva –, ci una care anunţă noua stare a lucrurilor. O astfel de scrisoare vă ajută să evitaţi confruntarea directă și alunecarea înapoi în relaţie. Am lucrat, de asemenea, cu clienţi care preferă să nu trimită o astfel de scrisoare și care, în urma încercărilor repetate de stabilire a limitelor, încetează pur și simplu să mai răspundă oricărui apel din partea mamei.

Ieșirea din relaţia cu mama este un pas dificil, iar mulţi se vor simţi vinovaţi pentru o perioadă; cu toate acestea, majoritatea oamenilor trăiesc un sentiment de eliberare la ieșirea din această relaţie. Cu siguranţă, această decizie reprezintă un pas către independenţa personală, deși poate implica și o perioadă de doliu pentru iubirea care nu va veni niciodată.

Un motiv de îngrijorare pe care l-am auzit adesea îl reprezintă modul în care această schimbare va influenţa relaţia cu restul familiei. Adesea se întâmplă ca mama narcisică să îşi împărtășească perspectiva distorsionată asupra a ceea ce ˇs-a întâmplat, în încercarea de obţine simpatie și de a atribui copilului adult care le-a părăsit tot felul de intenţii rău-voitoare. Nu puteţi controla ceea ce va face mama. Acest aspect face parte din procesul dificil de a renunţa să mai încercaţi să gestionaţi gândurile sau emoţiile mamei (sau ale oricui altcuiva). Mama va face ceea ce va crede de cuviinţă, iar cei care au ochi să vadă vor pune lucrurile în perspectivă. Dumneavoastră puteţi, de asemenea, împărtăși cu membrii familiei de care sunteţi apropiaţi perspectiva dumneavoastră, dar este mai bine să îi asiguraţi de faptul că nu încercaţi să îi implicaţi în dinamica relaţiei dvs. cu mama. Câţiva dintre aceștia pot deveni o sursă de validare și sprijin.

SEPARAREA ÎN PLAN INTERN

În cazul în care mama nu ne rănește în prezent, întreruperea legăturii cu ea poate fi mai puţin importantă decât separarea de ea în plan intern. Mulţi oameni, în ciuda faptului că sunt foarte nesatisfăcuţi de relaţia cu mama, sunt încă fuzionaţi într-un mod dăunător cu aceasta. Ei se luptă încă, în plan intern, împingând-o la o parte, având parcă sentimentul că nu se pot îndepărta de ea.

Un exerciţiu pe care îl pun la dispoziţia clienţilor, care sunt îngrijoraţi de faptul că sunt exact ca mamele lor sau care sunt blocaţi în povestea mamei, este de a scrie o listă a modurilor în care ei diferă de mamele lor. Aceasta devine o listă a contrastelor, reflectând faptul că „eu și mama nu suntem la fel”. De obicei conștientizarea acestei realităţi aduce un sentiment semnificativ de ușurare.

Din această poziţie de separare, protejaţi de limitele personale în faţa intruziunii sau fuzionării, puteţi fi mai liberi să creaţi o relaţie mai sănătoasă ori cel puţin mai calmă. Cel mai important este să vă conturaţi cât mai bine propria identitate.

CĂTRE 0 RELAŢIE MAI SĂNĂTOASĂ

I

Printre subiecţii intervievaţi de mine, ale căror relaţii cu mama ˇs-au îmbunătăţit, am observat faptul că, în general, copilul adult a fost cel care a iniţiat schimbările. ˇS-ar părea că acestea au fost rezultatul capacităţii acestuia de a oferi căldură mamei care adesea nu reușise să ofere căldură copilului. Relaţia ˇs-a însănătoșit odată cu acești copii adulţi, care au reușit să înţeleagă limitele mamei, au reușit să o ierte și să o includă pe în vieţile lor.

Înţelegerea noastră asupra reconcilierii este larg extinsă de către Laura Davis, coautoarea bestsellerului *The Courage to Heal* (Curajul de a ne vindeca); ea a scris mai târziu *I Thought We'd Never Speak Again: The Road from Estrangement to Reconciliation* (Am crezut că nu vom mai vorbi niciodată: de la înstrăinare la reconciliere). Autoarea ˇs-a bazat nu doar pe propria experienţă de

împăcare cu mama sa, de care se înstrăinase timp de opt ani, dar și pe sutele de interviuri luate oamenilor care au reușit fie să reia niște relaţii întrerupte, fie să obţină un sentiment de împăcare interioară în raport cu relaţiile ce n-au mai putut fi reînnodate. V-o recomand, este o carte bună. Ne ajută să depășim ideea că o singură conversaţie profundă va îndrepta lucrurile și să privim reconcilierea ca pe un proces care are loc în timp, gradual. De obicei, apar și momente de recidivă. Progresul are loc încet, pe măsură ce încrederea este reconstruită. Davis a observat faptul că, în unele cazuri, explorarea rănilor trecutului a fost esenţială, pe când în altele, nu.

Davis a văzut propriul proces de vindecare ca fiind cel mai important element al reconcilierii cu mama sa. Autoarea și-a procesat rănile și ˝s-a detașat apoi de ele. Această detașare implică o „autonomie câştigată”, am putea spune, în cadrul căreia suntem cu adevărat detaşaţi de rezultatul relaţiei, deoarece nu mai am nevoie de nimic de la mama. Această detașare este obţinută doar atunci când acceptăm faptul că „s-ar putea să nu am parte de niciun regret din partea mamei, ˝s-ar putea ca ea să nu înţeleagă niciodată prin ce am trecut, dar eu știu prin ce am trecut cu certitudine și nu am nevoie de validarea ei. Aceasta este vindecarea mea binemeritată și nu este dependentă de ea”.

„Atunci când suntem disperaţi să avem o anumită relaţie, nu o vom putea obţine”, scrie Davis. „Trebuie să vă detașaţi mai întâi de acea relaţie și mai apoi veţi vedea că e posibil ca ea să revină în viaţa dumneavoastră pe ușa din spate”.

Am văzut reconcilieri care au avut loc în momentul în care ˝s-a produs detașarea de trecut. Povestea lui Julie este un exemplu bun. Julie a crescut cu o mamă narcisică și care, asemenea majorităţii narcisicilor, nu putea să vadă dincolo de propria persoană. Mama lui Julie nu vorbea decât despre sine. Relaţia lui Julie cu mama ei era una de politicoasă-dar-distantă, așa cum am descris mai sus. Apropierea este dificil de realizat atunci când nu există loc

pentru o a doua persoană în relaţie.

Atunci când mama lui Julie a fost diagnosticată cu un melanom și a fost foarte bolnavă în ultimii ani de viaţă, Julie a călătorit frecvent de-a lungul ţării pentru a-i fi aproape. Aceste călătorii au fost iniţial făcute din obligaţie, dar, după trei sau patru ani, ele au devenit mai bogate emoţional, pe măsură ce mama a devenit mai caldă în relaţia cu Julie. Aceasta a fost șocată atunci când mama ei ˇs-a ridicat, în momentul în care Julie se pregătea de plecare, și i-a cerut o îmbrăţișare: „Ești singura persoană care este alături mine”, i-a mărturisit ea. Deși este posibil să fi auzit despre astfel de replici în cazul mamelor manipulatoare, Julie a perceput momentul respectiv ca fiind sincer și vulnerabil. în contextul mai larg al timpului petrecut împreună, Julie a trăit acest moment ca fiind unul de tipul „mama lăsându-mă înăuntru”. Ajutând-o pe mama ei cu lucruri practice, Julie a ascultat-o. Cu cât a înţeles mai bine prin ce trecuse mama ei (care fusese abandonată de timpuriu), cu atât i-a fost mai ușor să simtă compasiune pentru această femeie bătrână, muribundă. Pe măsură ce mama ei a continuat să devină mai vulnerabilă, Julie ˇs-a simţit în siguranţă să îşi lase garda jos și să se deschidă mai mult. în acest caz, deschiderea lui Julie a condus la admiraţia din partea mamei. Un moment pe care Julie îl preţuiește este cel în care mama i-a spus: „Ești cea mai blândă persoană pe care am cunoscut-o vreodată”. Lui Julie îi lipsește acum, cu adevărat, acea mamă pe care a descoperit-o în ultimii ei ani de viaţă.

AR TREBUI SĂ IERT?

Majoritatea dintre noi suntem conștienţi de faptul că ar trebui să iertăm orice rău ni ˇs-a făcut. Cu siguranţă auzim acest lucru în învăţăturile religioase și morale în care iertarea este, în mod constant, prezentată ca fiind calea superioară. Luând în considerare de câtă susţinere socială beneficiază iertarea, ne așteptăm ca acest gest să ne aducă măcar aprecierea celor din jur. Aţi observat probabil cât de inconfortabili sunt mulţi atunci când vine vorba despre profunzimea suferinţei noastre. Ei speră că,

dacă putem ierta, toată durerea va dispărea pur și simplu.

Este posibil ca noi înșine să întreţinem această fantasmă. Ideea de a alunga toate emoţiile negative printr-un simplu gest de iertare sună ca o strategie grozavă.

Din păcate, lucrurile nu par să funcţioneze în acest mod. Susan Forward arată în *Părinţii toxici* că iertarea nu a adus nicio schimbare semnificativă sau de durată în cazul clienţilor ei și nici nu i-a ajutat să se simtă mai bine. De fapt, deoarece învinuirea trebuie să fie canalizată undeva, adesea va fi ˟îndreptată către interior, dacă aceasta este singura direcţie disponibilă, conducând la și mai multe sentimente negative faţă de sine.

Aceasta ridică întrebarea în legătură cu ce anume este iertarea și de unde provine aceasta. Vine aceasta din încercarea de a fi buni, din dorinţa disperată de a trece peste suferinţă sau din acceptarea a *ceea ce este?*

Personal, mă alătur celor care cred că iertarea este mai puţin ceva ce facem şi mai mult ceva ce se dezvoltă, în anumite condiţii, în urma lucrului propriilor răni. Ea presupune detașarea de trecut și permiterea celuilalt să se apropie din nou de inima noastră, adesea după ce ne-a procesat furia, suferinţa și dezamăgirea. Atunci când am metabolizat toate aceste emoţii, învinuirea stagnează și nu mai vrem să avem de-a face cu ea. Emoţiile care ne-au consumat în trecut devin acum o povară pentru noi. Suntem pregătiţi să ne îndreptăm către lucruri mai interesante.

Alţii privesc iertarea ca având o natură divină. în orice caz, atunci când aceasta apare, ceea ce iertăm este fiinţa umană imperfectă care a făcut lucruri foarte rele drept consecinţă a propriei suferinţe. Acest lucru nu justifică acţiunile respectivelor persoane și nu le absolvă de responsabilitate. Iertarea reprezintă, pur și simplu, conștientizarea: „Da, ai greșit și încă ai un loc în inima mea”.

O parte din ceea ce face acest lucru posibil este înţelegerea motivelor pentru care oamenii respectivi ne-au rănit. Laura Davis explică: „Atunci când acceptăm

neajunsurile cuiva, apare compasiunea. în loc să le privim slăbiciunile ca pe *o dovadă a relei-voinţe* îndreptate *contra noastră,* începem să le vedem drept ceea ce sunt – slăbiciuni umane (s.n.)".98

Această reconsiderare constituie un punct de cotitură semnificativ faţă de locul din care am plecat. Este firesc să privim comportamentul dăunător al celorlalţi ca fiind răuvoitor, în special în copilărie. Copiii nu dispun de gândirea dezvoltată necesară pentru a realiza faptul că rănile provocate de celălalt sunt rezultatul neajunsurilor acelei persoane „rele". Prin propria vindecare, înţelegem cât de dificil este să ajungem să fim sănătoși și întregi, cât de greu este să trăim cu suferinţa emoţională, cât de imperfecţi suntem de fapt.

Un alt element foarte interesant în cartea lui Davis se referă la confesiunea unei mame care dispărea de fiecare dată când copilul ei adult se afla într-o poziţie dificilă și avea nevoie de ea. Mama respectivă a spus: „Nu pot să suport să te văd suferind". Astfel că ceea ce ar putea fi văzut, în mod firesc, drept indiferenţă cruntă și egoism poate fi privit, în cadrul contextului mai larg, drept un deficit al mamei, și nu o gândire maliţioasă de tipul: „Numi pasă de tine nici cât negru sub unghie".

Iertarea vine odată cu maturitatea, cu deschiderea inimii pe măsură ce ne procesăm durerea. într-adevăr, există cazuri în care fiinţe inocente și tinere par să poată ierta și în lipsa acestor elemente, deoarece capacitatea de a ierta este prezentă, în formă latentă, în noi toţi; cu toate acestea, cu cât este mai mult de iertat, **7,7 7 7**

cu atât mai multă vindecare este necesară, pentru a ne întoarce la această stare de deschidere emoţională. Din experienţa mea, iertarea se produce lent și poate fi observată doar în retrospectivă.

Poate că mai este nevoie de o clarificare aici. Trecerea printr-un proces la capătul căruia găsim capacitatea de a ierta pe cineva care ne-a provocat suferinţă profundă nu garantează faptul că nu o să ne mai întoarcem niciodată la vechile emoţii. Spre exemplu, puteţi

simţi furie intensă la amintirea unei traume. Aceasta face parte din reacţia naturală de tipul „luptă-sau-fugă” care a fost reprimată atunci când am intrat (în momentul traumei) în starea de

„Îngheţare” sau de imobilitate. Aceasta este ceea ce face un animal sălbatic atunci când este prins de un prădător. Face pe mortul. De multe ori, atunci când suntem atacaţi de o altă persoană, nu putem nici lupta, nici fugi, astfel că tot ce putem face este să „îngheţăm” și, adesea, să ne disociem – să ne oprim filmul, cum ˚s-ar spune. Dar atunci când filmul pornește din nou, când starea de paralizie se disipează, ceea ce fost prezent chiar înainte – deși reprimat – apare din nou. Este accesată, acum, furia care făcea parte din reacţia de luptă. Furia este naturală atât din punct de vedere fiziologic, cât și psihologic. Ea reprezintă un răspuns sănătos la intruziune și face parte din structura noastră.

Atât în contextul procesării experienţelor traumatice, cât și pentru că suntem alcătuiri din părţi interne adesea disociate, putem fi ocazional contopiţi cu o parte infantilă blocată în trecut care nu este capabilă de iertare, deși șinele adult a găsit această capacitate, cel puţin parţial.

Luând în considerare complexitatea situaţiei, este important să păstrăm o perspectivă deschisă și fluidă asupra iertării.

POT FI UN PĂRINTE BUN DACĂ NU AM AVUT PARTE DE UN PARENTAJ BUN?

Deși este adevărat că majoritatea părinţilor neglijenţi sau abuzivi emoţional transmit acel parentaj inadecvat de care au avut și ei parte în copilărie, am fost de-a lungul anilor impresionată să văd clienţi care au devenit părinţi minunaţi, în ciuda parentajului deficitar pe care l-au primit.

Majoritatea femeilor care aleg să nu devină mame au primit un maternaj inadecvat și se tem că nu vor ști cum să ofere unul diferit. Uneori, ele se tem că îşi vor „zăpăci” copiii așa cum li se pare că au fost și ele perturbate în copilărie. (Cu toate acestea, nu trebuie să pierdem din

vedere faptul că există multe alte motive importante pentru care cineva poate alege să nu devină părinte.)

Ce le-aș spune femeilor care își fac griji în această privinţă este faptul că lucrurile pot fi făcute și altfel. în primul rând, ˇs-ar părea că există un instinct matern care este activat, cu excepţia cazurilor în care acesta este în vreun fel inhibat. Am cunoscut femei surprinse de energia Mamei Bune care le-a invadat, de iubirea descoperită în momentul în care au devenit mame.

În al doilea rând, aveţi probabil o sensibilitate mai crescută decât mama dumneavoastră – şi aceasta într-un sens bun. Mulţi dintre cei care oferă un parentaj mult mai bun decât cel pe care l-au primit au o sensibilitate crescută și sunt mai bine acordaţi la ei înșiși și la cei din jur, drept consecinţă a experienţelor din copilărie. Ei îşi doresc să le ofere propriilor copii ceea ce lor le-a lipsit.

În al treilea rând, sunt lucruri pe care le puteţi învăţa. Și vă încurajez să o faceţi. Parentajul bun presupune o mai clară înţelegere a stadiilor de dezvoltare și a modului în care pot fi gestionate sutele de situaţii și evenimente complet noi. N-ar strica să consultaţi experţi (autori de cărţi, psihologi sau alţi oameni cu experienţă în buna îngrijire a copiilor, cum sunt părinţii sau bonele). îngrijirea copiilor este probabil cea mai importantă sarcină din lume, așa cum am remarcat la începutul cărţii de faţă; nu e atunci firesc să căutăm sprijin în acest sens?

Parentajul bun va presupune, de asemenea, o grijă de sine adecvată, astfel încât să puteţi rămâne prezenţi și să nu acţionaţi pe pilot automat; în această stare suntem mai predispuși la a transmite moștenirea familială, la a ne comporta în moduri în care ne-am promis că nu o vom face. Cu cât ne vindecăm mai bine rănile lăsate de o familie disfuncţională, cu atât suntem mai capabili să distrugem aceste tipare vechi.

Deși am auzit ideea că a le oferi propriilor copii ceea ce ne-am fi dorit să avem în copilărie este o experienţă vindecătoare, lucrurile nu funcţionează întotdeauna așa. Am menţionat de câteva ori faptul că ne va fi mai greu să

ne dedicăm, ca părinţi, acelor aspecte din viaţa copiilor care sunt mai sensibile pentru noi, care ne aduc aminte de durerea noastră latentă. Am văzut, de asemenea, multe femei care au reușit să ofere un maternaj bun fără să-și gestioneze prea atent rănile lăsate de propriile lor mame. Acest lucru rezultă din modul nostru complex de organizare – există părţi infantile rănite care trăiesc izolat și care rămân nevindecate până în momentul în care ne asumăm sarcina de a le oferi în mod direct matemajul necesar. Astfel că, deși experienţa de a fi părinţi buni pentru propriii copii este un element important care ne sprijină în dezvoltarea unei structuri personale sănătoase, aceasta este doar o parte din proces.

Deși m-am referit mai ales la experienţa femeilor în acest subcapitol, sfaturile sunt valabile și pentru bărbaţii care vor să devină tafi buni.

SUSŢINEREA PROPRIULUI PROCES/
SUSŢINEREA SINELUI

Dacă v-aţi angajat în această călătorie către vindecare, atunci știţi că este vorba despre multă muncă și despre o reconstruire majoră. Ne alcătuim din nou pe noi înșine în multe aspecte, de la conexiunile ce se refac în creierul limbic până la convingerile noastre de bază, de la propria percepţie de sine până la modul în care relaţionăm cu cei din jur, de la anxietatea din piept până la capacitatea de a iubi, de a ne îmbogăţi, de a adormi ușor noaptea.

Cel mai probabil, acest proces va dura câţiva ani, dacă nu chiar câteva decenii. Am ezitat să fac această observaţie, deoarece poate fi percepută ca descurajantă. în același timp, veţi fi descurajaţi și dacă vă gândiţi la acest proces ca fiind unul scurt și descoperiţi ulterior că lucrurile stau altfel. Nu știu pe nimeni care să fi procesat cu rapiditate acest tip de rană.

Astfel este important să luaţi lucrurile încet, să vă luaţi pauzele necesare și să vă urmăriţi progresul. Nu doriţi să preluaţi rolul mamei care nu v-a remarcat niciodată realizările (ce să mai vorbim despre faptul de a

se fi bucurat pentru ele!)

Procesul creșterii nu este reprezentat de o linie dreaptă, ci de o spirală. Vă veţi învârti în jurul acelorași probleme de mai multe ori. în cazul în care retrăiţi același ciclu fără nicio schimbare, acesta este un semn că aveţi nevoie de mai mult ajutor; trebuie să vă așteptaţi însă să faceţi doliul a ceea ce v-a lipsit și al nedreptăţilor îndurate şi să vă satisfaceri în mai multe rânduri nevoile nesatisfăcute. Nu veţi face acest lucru pentru totdeauna. Procesul de vindecare are meritele sale, astfel că, deși un plânset pe cinste nu va compensa pentru ani întregi de reprimare a tristeţii, această trăire vă poate duce mai departe decât aţi crede.

O Mamă Bună înţelege faptul că procesul de creștere este asimetric și nu îşi învinuiește sau nu-și ceartă copilul atunci când acesta face un pas greșit. Este important să ne oferim nouă înșine această compasiune și răbdare. Facem tot ce putem, iar unele zile vor fi pur și simplu mai dificile decât altele.

SE ÎNCHEIE VREODATĂ PROCESUL DE VINDECARE?

Deși procesul de vindecare nu se sfârșește cu adevărat niciodată, suferinţa poate ajunge la un final odată ce scăpăm de sentimentul de a fi un copil orfan. Motivul pentru care vindecarea nu ia sfârșit este faptul că ne aflăm în continuă schimbare. Simpla trecere a timpului ne schimbă perspectiva, odată ce ne eliberăm de trecut. Astfel că modul în care ne simţim în primii doi ani după ce mare parte a procesului de vindecare ˟s-a sfârșit este diferit de modul în care ne vom simţi zece ani mai târziu, când trecutul dureros va părea și mai îndepărtat.

În cazurile în care avem de-a face cu răni adânci, noi nu le vom putea șterge niciodată din memorie. Rămâne întotdeauna cel puţin amintirea rănii, dacă nu şi o anume sensibilitate. Cu toate acestea, puterea rănii se diminuează odată cu vindecarea, iar noi vom reacţiona altfel atunci când acea rană va fi din nou atinsă. Mai degrabă decât să ne lăsăm imersaţi în emoţiile din copilărie (care se

reactivează), învăţăm să ne mutăm atenţia și să întrebăm copilul interior de ce anume are nevoie acum. Altfel spus, noi *reacţionăm la* emoţii în loc să rămânem blocaţi în ele.

Pe măsură ce procesăm (elaborăm) aceste răni, identitatea noastră se schimbă treptat. Până la urmă, povestea noastră devine ușor alta. Viaţa noastră ˇs-a schimbat. Este timpul ca povestea internă să se schimbe, la rândul ei. Așa cum mi-a spus cineva: „Încă există o rană, dar nu îmi mai controlează viaţa. Nu mă mai definește”.

Pentru cei care sunt capabili să primească îngrijirea cuiva care preia rolul de Mamă Bună sau să preia ei înșiși acest rol pentru copilul lor interior, sentimentul de a fi avut parte de un matemaj inadecvat poate fi ˇînlocuit cu cel de a fi beneficiat de un maternaj bun și consecvent. Vă puteţi simţi iubiţi, sprijiniţi și îngrijiţi. Desigur, nu vă puteţi întoarce pentru a vă retrăi trecutul, dar puteţi beneficia acum de ceea ce aţi fi meritat să primiţi atunci. Citându-l pe scriitorul Tom Robbins: „Nu este niciodată prea târziu să aveţi o copilărie fericită”.

Anexă

TREI MAME, TREI MESAJE: O VIZUALIZARE GHIDATĂ

Pentru a ne face o idee despre cât de diferite pot fi mamele care influenţează experienţa copilului, vă invit să explorăm trei astfel de tipologii: mama iritabilă, mama absentă emoţional și Mama Bună arhetipală. Prima dumneavoastră sarcină constă în a selecta actorii pentru cele trei personaje. Următoarele paragrafe vă pot ajuta.

Pentru primul personaj, cu toţii am avut experienţe cu cel puţin o persoană iritabilă, astfel că acest scenariu nu ar trebui să fie greu de imaginat. Persoanele iritabile sunt critice, dure și îşi ies repede din fire. Apropo, mamele iritabile se potrivesc descrierii mamelor abuzive emoţional din capitolul 7. Pentru mama absentă emoţional, vă puteţi gândi la mama dumneavoastră, în cazul în care se potrivește rolului sau vi-o puteţi imagina. Pentru ultimul personaj, Mama Bună, probabil că aţi cunoscut de-a lungul vieţii o persoană hrănitoare emoţional, pe care o puteţi

folosi ca model, în cazul în care nu aţi intrat în contact cu acest gen de persoană, încercaţi să vă închipuiţi un model al unei mamei iubitoare pe care l-aţi văzut într-un film.

Acest exerciţiu funcţionează cel mai eficient ca vizualizare ghidată, ceea ce presupune, din partea dumneavoastră, o stare de relaxare. Puteţi ruga pe cineva să vă citească instrucţiunile pentru a vă putea imersa complet în această experienţă. O altă opţiune este să vă înregistraţi citindu-le și apoi să le ascultaţi; o a treia posibilitate este aceea de a vă muta atenţia de la carte la experienţa internă și înapoi. Unii oameni pot citi, după care îşi pot închide ochii și parcurge exerciţiul de vizualizare.

Acest exerciţiu poate trezi emoţii intense, astfel că vă încurajez să alegeţi o ocazie în care dispuneţi de timp de reflecţie la sfârșitul exerciţiului. Desigur că ar trebui să vă asiguraţi că nu veţi fi ˟întrerupţi, astfel că vă sugerez să vă închideţi telefonul și să îi înștiinţaţi pe cei din jur că nu veţi fi disponibili pentru cel puţin o jumătate de oră. Fiecare întrebare ar trebui să fie urmată de o pauză în care să permiteţi trăirilor voastre să se contureze. Ne vom imagina fiecare tip de mamă din perspectivele a trei vârste diferite. Vom începe cu mama iritabilă.

Găsiţi o poziţie în care sunteţi confortabili. Vă puteţi întinde, dacă doriţi. Respiraţi adânc de câteva ori, simţind cum vă relaxaţi cu fiecare expiraţie. Bucuraţi-vă de această senzaţie de relaxare pe măsură ce acordaţi corpului un răgaz să se destindă. Permiteţi ochilor dumneavoastră să se închidă încet dacă vă vine ușor să o faceţi.

Acest exerciţiu nu vă cere să faceţi nimic special. Este o șansă de a vă relaxa și de a observa, permiţându-le emoţiilor, imaginilor și senzaţiilor să apară pe măsură ce vă cufundaţi din ce în ce mai mult într-o stare de relaxare și de bine.

Vom începe cu mama iritabilă. Conectaţi-vă la acele emoţii sau imagini pe care le asociaţi cu ea. încercaţi să îi simţiţi energia.

Imaginaţi-vă că sunteţi întinși pe o pătură într-o

cameră însorită. Sunteţi în vârstă de aproximativ șase luni; puteţi auzi cântecul păsărilor undeva în fundal. Mama vine să vă hrănească. Cum vă simţiţi atunci când se apropie de dumneavoastră? Cum e vocea ei? Cum se mișcă ea? Ce simţiţi atunci când vă ridică în braţe? Cum interacţionează ea cu dumneavoastră? Ce senzaţii aveţi în corp? Ce se întâmplă cu respiraţia dumneavoastră? (Pauză lungă.)

Imaginaţi-vă acum că vă aflaţi la o vârstă între patru și șase ani. Sunteţi acasă, jucându-vă. Ce anume faceţi? Ce face mama? Se joacă împreună cu dumneavoastră? Observaţi calitatea vocii ei, mișcările ei, expresiile faciale. Cum simţiţi prezenţa ei? Ce puteţi simţi în corp? Fiţi atenţi la starea dumneavoastră internă. De ce gânduri, imagini și senzaţii sunteţi conștienţi? Ce emoţii apar? (Pauză lungă.)

Deplasaţi-vă în timp până la o vârstă între opt și zece ani. Imaginaţi-vă că vă aflaţi într-un loc la alegerea dumneavoastră, cu mama aproape. Ce anume faceţi? Cât de departe se află mama și cum vă simţiţi să o aveţi lângă dumneavoastră în scena de faţă? Observaţi cum se resimte această experienţă în corpul dvs.

Reveniţi la momentul prezent pentru scurt timp. Aţi putea scrie câteva cuvinte despre ce aţi simţit, pentru a vă reaminti experienţa mai târziu.

Vom parcurge acum aceeași secvenţă alături de mama absentă emoţional. Acordaţi-vă un răgaz pentru a vă conecta la ea și la energia ei.

Pentru început, imaginaţi-vă la vârsta de șase luni, întinși într-o cameră însorită. Această mamă vine să vă hrănească. Observaţi?

calităţile interacţiunii cu ea și, în special, modul în care vă percepeţi emoţiile și propriul corp. Cum este acest timp petrecut cu mama? (Pauză lungă.)

Acum imaginaţi-vă la orice vârstă între patru și șase ani. Sunteţi acasă, jucându-vă, cu mama prin preajmă. Ce anume faceţi? Ce face mama? Se joacă și ea cu dumneavoastră? Observaţi calităţile vocii ei, ale mișcărilor ei, ale expresiilor faciale. Cum simţiţi să o aveţi aproape? Ce anume observaţi în corp? Fiţi foarte atenţi în legătură

cu starea dumneavoastră interioară. (Pauză lungă.)

Înaintaţi în timp până la o vârstă între opt și zece ani. Imaginaţi-vă într-un loc la alegerea dumneavoastră, cu mama alături. Ce anume faceţi? Cât de departe este ea și cum receptaţi prezenţa ei în această scenă? Observaţi modul în care resimţiţi acest lucru în corpul dvs. (Pauză.)

Întoarceţi-vă la momentul prezent și scrieţi câteva cuvinte despre ce aţi simţit, pentru a vă aminti mai târziu experienţa care tocmai ˇs-a încheiat.

Vom parcurge pentru ultima dată acest scenariu alături de Mama Bună. întoarceţi-vă în camera însorită. Auziţi-i vocea pe măsură ce se apropie. Ce sunete vin dinspre ea? Cum se uită la dumneavoastră? Ce expresie vedeţi pe faţa ei? Observaţi modul în care se apropie ca să vă ia în braţe și care sunt calităţile mișcărilor ei. Observaţi cum se simte atingerea ei și cum vă simţiţi în braţele ei. Ce senzaţii aveţi în corp? (Pauză lungă.)

Imaginaţi-vă acum la o vârstă între patru și șase ani. Sunteţi acasă, jucându-vă. Puteţi fi ˇînăuntru sau afară, cum doriţi, cu mama lângă dumneavoastră. Atunci când vreţi să o implicaţi în jocul dumneavoastră, ea este acolo. Cum se joacă ea cu dumneavoastră? Observaţi calităţile vocii ei, ale mișcărilor ei, ale expresiilor faciale. Cum vă simţiţi să o aveţi pe mama dvs. alături în timp ce vă jucaţi? Ce anume simţiţi în corp? Observaţi-vă cu atenţie starea interioară în acest moment. (Pauză lungă.)

Vom experimenta acum încă un interval de vârstă lângă Mama Bună. De această dată aveţi între opt și zece ani. Observaţi locul în care sunteţi și ce anume faceţi. Cât de departe este mama de dumneavoastră şi cum vă simţiţi să o aveţi alături în această scenă? Observaţi ce senzaţii apar în corp.

Întoarceţi-vă la momentul prezent și scrieţi câteva cuvinte care să vă amintească de această experienţă.

Ce anume aţi observat? Cum v-aţi simţit lângă fiecare dintre aceste trei figuri materne?

Adesea mamele iritabile și oamenii iritabili în general ne fac să ne încordăm mușchii, să ne ţinem respiraţia și să

ne reprimăm spontaneitatea. Deoarece simţim că aproape tot ceea ce facem ar putea fi greșit, suntem mult mai inhibaţi în preajma lor. Fraza *a merge ca pe coji de ouă* descrie modul în care mulţi dintre noi ne simţim lângă cineva cu o astfel de dispoziţie. Adesea preferăm să evităm compania acestor persoane.

La polul celălalt, ne place să fim în compania mamei hrănitoare emoţional. Ea ne ajută să intrăm în contact cu partea noastră afectuoasă. Zâmbim și simţim bucurie; dispunem de permisiunea și sprijinul ei pentru a încerca lucruri noi și pentru a face ghidușii.

Mama absentă emoţional ne face adesea să ne simţim şi noi, *y* absenţi. Oamenii se pot simţi deconectaţi și mai puţin prezenţi atunci când relaţionează cu acest tip de mamă. Este posibil să vă fi perceput pe dumneavoastră înșivă ca fiind mai sobri și mai singuri în scenele imaginate alături de acest tip de mamă. Unii oameni trăiesc sentimente de furie și dorinţa de a face ceva ieșit din comun pentru a-i atrage atenţia.

Mai există vreun dubiu în legătură cu faptul că dispoziţia generală a mamei și energia acesteia influenţează profund un copil și modul său de dezvoltare?

Note

Robert Karen, *Becoming Attached: First Relationships and How They Shape Our Capacity to Love* (New York: Oxford University Press, 1998), p. 230.

1 „There was a little girl, / Who had a little curl, / (…) When she was good, / She was very, very good, / But when she was bad, she was horrid”. — „Era odată o fetiţă/Ce-avea în faţă o șuviţă /Când bine părul îi stătea/Preabine se simţea și ea/Când bucla rău i se-așeza/ Chiar și mai rău ea se simţea”. (N.t.)

2 David J. Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2014).

3 Diana Fosha, *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change* (New York: Basic Books/Perseus Book Group, 2000), p. 64.

4 *Ibidem,* p. 65.

5 *Ibidem.*

6 Majoritatea acestei liste este creaţia mea, deşi câteva elemente sunt observate şi de către Jack Lee Rosenburg, Marjorie L. Rand şi Diane Asay în cartea *Body, Self & Soul: Sustaining Integration* (Atlanta: Humanics, 1985), pp. 207 – 214. De asemenea, Pamela Levin are afirmaţii similare pentru fiecare stadiu de dezvoltare în cartea ei *Cycles of Power: A Users Guide to the Seven Seasons of Life* (Deerfield Beach, FI: Health Communicaţions Inc., 1998, republicată de Nourishing Company). Afirmaţiile ei au fost publicate pentru prima dată într-o lucrare anterioară, *Becoming the Way We Are:*

An Introduction to Personal Development în Recovery and în Life (Berkeley, CA: publicată pe cont propriu, 1974).

Harville Hendrix şi Helen Hunt, *Giving the Love That Heals: A Guide for Parents* (New York: Pocket Books, 1997), p. 214.

8 Naşterea prin operaţie cezariană a fost corelată cu un gol în atașamentul dintre mamă şi bebeluş. Mamele care nasc prin operaţia cezariană „așteaptă mai mult până să înceapă să interacţioneze cu bebelușul, au iniţial o reacţie mai puţin autentică faţă de bebeluş şi interacţionează mai puţin cu el când ajung acasă. în cadrul unui astfel de studiu, la o lună după naşterea prin cezariană, mamele aveau mult mai puţin contact vizual cu bebelușii lor", afirmă Susan Kuchinskas („The Mother/Baby Attachment Gap", art. accesibil la www˙hugthemonkey. com/2006/10/themotherbabyhtml, consultat la 25 aprilie 2008).

Această informaţie se bazează pe un studiu legat de nivelurile de ocitocină (numită uneori hormonul dragostei) prezente în cazul mamelor în timpul sarcinii; studiul a relevat faptul că mamele cu niveluri mai mari ale acestui hormon „îşi priveau bebelușii mai mult timp, ofereau mai multe atingeri afectuoase, aveau expresii faciale pozitive în timpul interacţiunilor cu aceştia şi

verificau mai des starea bebelușilor decât mamele care, în timpul sarcinii, au avut niveluri mai mici de ocitocină". — Miranda Hitti, „Hormone May Help Mom and Baby Bond: Pregnancy Levels of the Hormone Oxytocin May Influence Mother-Child Bonding". *WebMD Medical News,* 16 octombrie 2007, art. accesibil la webând˙com/parenting/baby/news/20071016/hormone-may-help-baby-bond (consultat la 25 aprilie 2008).

9 Acesta este și cazul bebelușilor care prezintă probleme senzoriale și neurologice semnificative, ce-i împiedică să manifeste comportamente de atașament. Cu intervenţia potrivită, aceste diferenţe pot fi compensate, comportamentul mamei fiind vital.

10 Allan Shore, citat de Sue Gerhardt în *Why Love Matters: How Affection Shapes a Babys Brain* (New York: Brunner-Routledge, Taylor & Francis Group, 2004), p. 41.

Mario Mikulincer și Phillip R. Shaver, *Attachment în Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (New York: Guilford Press, 2007), p. 38.

11 Karen, *Becoming Attached,* p. 238.

12 Susan Anderson, *The Journey from Abandonment to Healing* (New York: Berkeley Books, 2000), pp. 77 – 78.

13 Daniel J. Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology of the Developing Mind: Attachment Relaſionꜿhips „Mindsight, and Neural Integration", *Infant Mental Health Journal 22,* nr. 1, p. 77 (aici este citată lucrarea lui Cassidy și Shaver, 1999).

14 Wallin, *Atașamentul în psihoterapie,* ed. cât.

15 L.A. Sroufe, B. Egaland, E. Carison și W.A. Collins (2005), *apud* Ruth P. Newton, *The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory* (Oakland, CA: New Harbinger Publicaţions, 2008), p. 27.

16 Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology", citat de Shirley Jean Schmidt, în *The Developmental Needs Meeting Strategy* (San Antonio: DNMS Institute, 2006),

p. 17.
Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology,", p. 77.
17 Gerhardt, *Why Love Matters,* pp. 65 – 79.
18 Cărţile care oferă detalii pe acest subiect sunt destul de tehnice. Autorii de consultat sunt Allan Schore și Daniel J. Siegel. Cea mai accesibilă versiune a cercetărilor poate fi găsită în *Why Love Matters,* de Sue Gerhardt.
19 Gerhardt, *Why Love Matters,* pp. 38,44.
20 Studiile făcute pe copii aparţinând clasei de mijloc indică rate ușor scăzute ale atașamentului nesigur, în jur de 30%, pe când studiile efectuate pe copiii americani provenind din toate clasele socioeconomice se apropie de o rată de 38%. Cf. Karen, *Becoming Attached,* pp. 220,224.
Ibid., p. 329.
21 *Ibidem,* pp. 156,373, cu referire la Ainsworth și Main.
22 Gerhardt, *Why Love Matters,* p. 93.
23 Mary Main, citată în Karen, *Becoming Attached,* p. 224.
24 Fosha, *Transforming Power of Affect,* p. 52.
25 Kathryn Black, *Mothering Without a Map* (New York: Penguin Books, 2004), p. 64.
26 Karen, *Becoming Attached,* p. 387.
27 Acesta este un tipar identificat de pionierul teoriei atașamentului John Bowlby.
28 Malcolm L. West și Adrienne E. Sheldon-Keller, *Pattems of Relating: An Adult Attachment Perspective* (New York: Guildford, 1994), p. 75.
Newton, citând cercetările făcute de Belsky, în *Attachment Connection,* în 1999, p. 29.
29 Main și Hesse, 1990, citaţi în Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology,", p. 78.
30 Newton, *Attachment Connection,* p. 30.
31 Siegel, „Toward an Interpersonal Neurobiology", p. 78.
32 Daniel J. Siegel, „Attachment and Self-understanding: Parenting with the Brain în Mind", în *Attachment and Human Survival,* coord, de Marci Green și Marc Scholes (New York: Karnac, 2004), p. 34.
33 Joan Woodward, „Introduction to Attachment Theory",

în *Attachment and Human Survival,* ed. cât, p. 16.
34 Newton, *Attachment Connection,* p. 30.
35 *Ibid.*
36 Siegel, „Attachment and Self-understanding”, p. 29.
37 Gerhardt, *Why Love Matters,* p. 147.
Fosha, *Transforming Power of Affect,* p. 54.
38 Aceste elemente provin dintr-o varietate de scale de evaluare și descrieri, incluzând instrumentul de evaluare a stilului de atașament dezvoltat de Hazan și Shaver (1987) (cf. Mikulincer și Shaver, *Attachment în Adulthood,* ed. cât.).
Karen, *Becoming Attached,* p. *2T1.*
46 *Ibidem,* p. 228.
47 Așa cum afirmă Diana Fosha, „anxietatea este reacţia la lipsa de disponibilitate sau receptivitate din partea figurii de îngrijire și îşi are rădăcinile în sentimentul de a fi singuri în faţa pericolului psihic”. (*Transforming Power of Affect,* p. 47). în cadrul aceleiași cărţi, găsim afirmaţia următoare: „Exact așa cum sentimentul de siguranţă îşi are originile în relaţia de atașament sigur cu o figură de îngrijire disponibilă și receptivă (Bowlby, 1998; Sandler, 1960), în mod similar, anxietatea și mecanismele de apărare pe care… anxietatea le formează îşi au originile în relaţia de atașament nesigur cu o figură de îngrijire indisponibilă și nonreceptivă”. *(ibidem,* pp. 39 – 40).
48 Michael St. Clair, *Obiect Relaţions and Self Psychology: An Introduction,* a doua ediţie (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1996), p. 79.
49 Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin,* a treia ediţie (New York: Harper Paperbacks, 1986), p. 126.
50 Karen, *Becoming Attached,* p. 340.
51 *Ibidem,* p. 339.
52 Daniel N. Stern, *Jurnalul unui bebeluș* (București: Trei, 2019), p. 71.
53 Black, *Mothering Without a Map,* p. 60.
54 Stern, *Jurnalul unui bebeluș,* p. 72.
55 T. Berry Brazelton și Bertrand G. Cramer, *The Eaˇrˇliest*

Relation˜hip: Parents, Infants, and the Drama of Ea˘r˘ly Attachment (Reading, MA: Addison-Wesley/A Merloyd Lawrence Book, 1990), p. 109.

56 Gerhardt, *Why Love Matters,* p. 124.

57 *Ibidem,* p. 21.

58 Brazelton și Cramer, *The Ea˘r˘liest Relation˜hip,* p. 110.

59 Nu lucrez în domeniul intervenţiilor timpurii, unde ar putea exista excepţii. În cazul în care bebelușul prezintă o tulburare neurologică sau senzorială, mama și bebelușul au adesea nevoie de intervenţii pentru a ajuta copilul să formeze relaţia de atașament.

Rose-Emily Rothenberg, „The Orphan Arechetype", în *Reclaiming the Inner Child,* coord, de Jeremiah Abrams (Los Angeles: Tarcher, 1990), p. 92.

Catherine Robertson Souter, „Psychologist Examines «Childhood Emoţional Neglect»", *New England Psychologist,* 1 martie 2015, nepsy˙com/articles/leading-stories/psychologist-examines-childhood-emoţional-neglect.

61 „Childhood Psychological Abuse as Harmful as Sexual or Physical Abuse", comunicat de presă al American Psychological Associaţion, 8 octombrie 2014, apa˙org/news/press/releases/2014/10/psychological-abuse. aspx.

Centers for Disease Control and Prevention, „About the CDC-Kaiser ACE Study", cde˙gov/violenceprevention/acestudy/about˙html.

62 Fosha, *Transforming Power of Affect,* pp. 54 – 55.

63 Lindsay C. Gibson, *Adult Children of Emoţionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents* (Oakland, CA: New Harbinger Publicaţions, 2015).

64 Christine Ann Lawson, *Understanding the Bordeline Mother* (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000), p. 9.

65 Diane Dweller, *Mom, Mania and Me* (Tucson, AZ: Writing Ink, 2017).

66 Referinţă la romanul lui Robert Louis Stevenson, *Un caz foarte straniu: doctorul Jekyll și domnul Hyde. (N.t.)*
67 John Bradshaw, *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child* (New York: Bantam, 1990), p. 75.
68 *Ibidem,* p. 78.
69 Gibson, *Adult Children of Emoţionally Immature Parents,* p. 41.
70 Dennis L. Meritt, PhD, „Brief Psychotherapy: A Jungian Approach", articol accesat la adresa: dennismerittjungiananalyst˙com/Brief Psychotherapy˙html, pe 24 iunie 2008.
Anderson, *Journey from Abandonment,* p. 76.
74 Mi se pare că Freud a folosit în psihologie această expresie; eu am întâlnit-o la discipolul său Theodore Reik. De asemenea, fraza aceasta (*The Child is father to the man)* apare în lucrările poeţilor William Wordsworth și Gerard Manley Hopkins, datând din anii 1800; expresia a fost folosită și mai recent, ca titlul unui cântec, al unui album și chiar al unui episod dintr-un serial TV.
75 Citat din Bradshaw, *Homecoming,* p. 205.
76 Nancy J. Napier, *Recreating Your Self: Help for Adult Children of Dysfuncţional Families* (New York: W.W. Norton, 1990), p. 151.
77 Edward Z. Tronick, „Dyadically Expanded States of Consciousness and the Process of Terapeutic Change", *Infant Mental Health Journal 19,* no. 3 (1998): pp. 290 – 99.
78 „Donald Winnicott" art. accesibil la adresa: en. wikipedia˙org/wiki/ Donald-Winnicott (consultat pe 12 aprilie 2008).
79 Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2014).
80 *Ibidem.*
81 Soonja Kim, „Sweet Re-mothering for Undermothered Women", art. apărut în *Open Exchange Magazine* și consultat de pe site-ul autoarei, motheringwomen˙com pe 27 ianuarie 2017.

82 *Ibidem.*
83 *Ibidem.*
84 Vezi dianepooleheller˙com
85 David Wallin, *Atașamentul în psihoterapie* (București: Trei, 2010).
86 A se vedea cartea lui Karyl MC˙Bride dedicată mamelor narcisice și fetelor lor adulte: *Voi fi vreodată suficient de bună?* (București: Trei, 2017).
87 Jean Illsley Clarke și Connie Dawson, *Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children* (Center City, MN: Hazeldon, 1999), p. 8.
88 Bradhsaw, *Homecoming,* p. 71.
Ibidem, p. 72.
90 Gerhardt, *Why Love Matters,* p. 26.
91 Jett Psaris, PhD, și Marlena S. Lyons, *Undefended Love* (Oakland, CA: New Harbinger, 2000), p. 141.
92 La adresa rickhanson˙net veţi găsi o varietate de programe.
Rick Hanson, „Taking în the Good", Greater Good Science Center, 1 noiembrie 2009, greatergood. berkeley˙edu/article/item/takingin thegood.
93 Alex Korb, „The Grateful Brain: The Neuroscience of Giving Thanks", *Psychology Today,* 20 noiembrie 2012, psychologytoday. com/blog/prefrontal-nudity/201211/the-grateful-brain; „Thanks! The Beneficiat Efects of Expressing Gratitude", *Po↻itive Psychology Program,* 23 martie 2014, pozitivepsychologyprogram˙com/beneficiat-effects-epressing-gratitude.
94 Evelyn Silton Bassoff, *Mothering Ourselves: Help and Healing for Adult Daughters* (New York: Dutton/Penguin Group, 1991), p. 175.
95 Peg Streep, *Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt* (New York: William Morrow, 2009), p. 28.
96 Laura Davis, *I Thought Wed Never Speak Again* (New York: Harperlollins, 2002), p. 213.

Resurse bibliografice

VINDECAREA RĂNILOR MATERNAJULUI INADECVAT Mothers Who Canz↯t Love: A Healing Guide for

Daughters Susan Forward, în colab. cu Donna Frazier Glynn (New York: Harper Collins, 2013)

Folosind multe studii de caz, Forward descrie cinci tipuri de mame vătămătoare și efectele pe care astfel de mame le au asupra copiilor; ea oferă, de asemenea, sugestii pentru gestionarea, la vârsta adultă, a relaţiilor cu mamele dificile, sfaturi legate de grija de sine și de travaliul asupra copilului interior rănit.

Mean Mothers: Overcoming the Legacy of Hurt

Peg Streep (New York: William Morrow, 2009)

O carte foarte bine documentată, care include povești personale de impact, selectate din afara contextului terapeutic.

Difficult Mothers: Understanding and Overcoming Their Power Terri Apter (New York: W.W. Norton & Company, 2013) Descrie câteva tipuri de mame dificile și oferă sugestii.

Adult Children of Emoţionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents

Lindsay C. Gibson (Oakland, CA: New Harbinger, 2015)

Descrie trăsăturile imaturităţii afective și oferă strategii pentru gestionarea relaţiilor cu părinţii care se încadrează în acest tipar.

Running on Empty: Overcome Your Childhood Emoţional Neglect Jonice Webb, în colab. cu Christine Musello (New York: Morgan James, 2013)

Descrie tipuri de părinţi neglijenţi emoţional, efectele neglijării emoţionale și strategii de autoajutorare centrate pe lucrul cu emoţiile. Multe studii de caz.

y

Warming the Stone Child: Myths and Stories About Abandonment and the Unmothered Child

Clarissa Pinkola Estés (Louisville, CO: Sounds True [carte audio], 2004)

Terapeută jungiană, autoare de bestselleruri și poetă, C.P. Estés este o povestitoare iscusită, iar cei care vor

asculta această carte audio o vor găsi captivantă. Cartea se centrează pe nevoia de îndrumare a copilului care a primit un maternaj deficitar.

I Am My Mother3s Daughter: Making Peace with Mom – Before It s Too Late

Iris Krasnow (New York: Basic Books, 2006)

Se centrează pe reparaţia relaţiei cu mama de către fiicele adulte; include un număr mare de interviuri.

Notă: Există numeroase cărţi (chiar și în format e-book) care prezintă amintiri ale unor mame disfuncţionale. Nu le-am inclus pe acestea, dar le puteţi găsi cu ușurinţă pe internet.

PĂRINŢII BORDERLINE J

Understanding the Borderline Mother: Helping Her Children Transcend the Intense, Unpredictable, and Volatile Relafion↻hip

Christine Ann Lawson (Northvale, NJ: Jason Aaronson, Inc., 2000)

Pe lângă descrierea personalităţii borderline, Lawson delimitează patru tipuri de mame borderline, oferind detalii asupra efectelor pe care fiecare tip îl poate avea asupra copiilor; cartea oferă, de asemenea, sfaturi pentru gestionarea relaţiei cu acestea.

Surviving aborderline Parent: How to Heal Your Childhood Wounds and Build Trust, Boundaries, and Self-Esteem

Kimberlee Roth și Freda B. Friedman (Oakland, CA: New Harbinger, 2004)

Oferă informaţii importante și îndrumări în legătură cu efectele devastatoare ale copilăriei alături de un părinte borderline.

PĂRINŢII NARCISICI j

Voi fi vreodată suficient de bună?

Dr. Karyl M℃˟Bride (București: Trei, 2017)

O carte bine structurată despre identificarea mamei narcisice și despre resursele necesare pentru gestionarea relaţiei cu ea la vârsta adultă.

Children of the Self Absorbed: A Grown-up3s Guide

to Getting over Narcissistic Parents

Nina W. Brown (Oakland, CA: New Harbinger, a doua ediţie, 2008)

Pe lângă descrierea tulburării narcisice și a efectelor acesteia asupra copiilor, cartea se centrează pe strategiile de vindecare. Ea include un test pentru identificarea tulburării de personalitate narcisică și o scală de evaluare utilă pentru a măsura gradul de separare faţă de mamă.

Daughtersofnarcissisticmothers˙com:

Mulţi cititori vor considera aceasta a fi o resursă utilă.»

Danu Morrigan a înfiinţat acest website, iar mai târziu a scris cartea *Youzre Not Crazy – It s Your Mother!: Understanding and Healing for Daughters of Narcissistic Mothers* (Londra: Darton, Longman & Todd Ltd, 2012), disponibilă doar pe Kindle.

COPILUL INTERIOR

Recovery of Your Inner Child: The Highly Acelaimed Method for Liberaţing Your Inner Self

Lucia Capacchione (New York: Simon & Schuster, 1991)

Practic, captivant și cald, acest ghid vă va ajuta în lucrul cu copilul interior. Acesta include peste patruzeci de exerciţii.

Homecoming: Reclaiming and Healing Your Inner Child

John Bradshaw (New York: Bantam, 1992)

Un ghid pentru travaliul asupra copilului interior. Pe lângă o descriere generală a procesului, cartea include descrierea stadiilor de dezvoltare și a nevoilor asociate fiecărei etape. Există, de asemenea, clipuri și cărţi audio despre munca lui Bradshaw, pe care le puteţi accesa online.

Reconciliation: Healing the Inner Child

Thich Nhat Hahn (Berkeley, CA: Parallax Press, 2006)

Cei care admiră scrierile lui Thich Nhat Hahn sau care au o perspectivă budistă asupra vieţii vor aprecia modul plin de compasiune în care acesta abordează lucrul

cu copilul interior rănit.

ATAȘAMENTUL, COPILĂRIA MICĂ

Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby3s Brain

Sue Gerhardt (New York: Routledge, a doua ediţie, 2014)

Această carte prezintă într-un mod accesibil cele mai recente descoperiri în domeniul neuroștiinţei atașamentului. O recomand cu căldură.

Becoming Attached: First Relafion↻hips and How They Shape Our Capacity to Love

Robert Karen (New York: Oxford University Press, 1998)

O carte bine scrisă, captivantă, care oferă detalii asupra istoriei cercetărilor și ideilor legate de atașament. O recomand specialiștilor.

Mothering Without a Map: The Search for the Good Mother Within Kathryn Black (New York: Penguin, 2005)

O carte excelentă pentru femeile care au primit un maternaj deficitar și care vor să devină, la rândul lor, mame. Aceasta include interviuri luate femeilor care au primit un matemaj inadecvat și o prezentare a cercetărilor legate de atașament. Este, de asemenea, disponibil un grup de discuţie pe Yahoo!: groups. yahoo˙com/group/mothering withoutamap.

Growing Up Again: Parenting Ourselves, Parenting Our Children Jean Illsley Clarke și Connie Dawson (Center City, MN:

Hazelden, a doua ediţie, 1998)

Aceasta este o carte de autoajutoarea relativ scurtă, scrisă într-un stil simplu, direct. Poate fi utilă oricărui actual părinte care a primit un parentaj deficitar.

ATAȘAMENTUL, RELAŢIILE DE CUPLU

Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Fiind – and Keep – Love

Amir Levine și Rachel Heller (New York: Tarcherperigee, 2012)

Cartea se centrează pe cele două stiluri de atașament

nesigur și pe atașamentul sigur, oferind ajutor în identificarea propriului stil de atașament, dar și a stilului partenerului, oferind îndrumări pentru soluţionarea conflictelor şi menţinerea unei relaţii sănătoase. Notă: Există mulţi oameni care, ca rezultat al abuzului afectiv și al neglijării emoţionale, pot avea un stil de atașament dezorganizat, care nu se regăsește în acest volum.

Wired for Love: How Understanding Your Partner3s Brain and Attachment Style Can Help You Defuse Conflict and Build a Secure Relafion↻hip

Stan Tatkin (Oakland, CA: New Harbinger, 2012)

Incluzând cercetări în domeniul neuroştiinţei, al teoriei atașamentului și al reglării afective, această carte prezintă zece principii care pot îmbunătăţi orice relaţie.

Dragoste nesigură. Cum să nu mai fi gelos și dependent emoţional Leslie Becker-Phelps (București: Trei, 2020)

Această carte se centrează pe stilul de atașament anxios (preocupat) în relaţiile de cuplu și pe folosirea conștiinţei de sine plină de compasiune și a abilităţilor de relaţionare pentru a îmbunătăţi relaţiile de cuplu.

Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love Sue Johnson (Little, Brown and Company, 2008)

Sue Johnson a dezvoltat terapia de cuplu centrată pe emoţie. Acest ghid, o anexă a terapiei (sau poate un înlocuitor al acesteia), învaţă cuplurile cum să facă faţă conflictelor obișnuite și cum să identifice nevoile subiacente legate de stilul de atașament.

The Journey from Abandonment to Healing: Surviving Through and Recovering from the Five Sta˟ges That Accompany the Loss of Love

Susan Anderson, CSW (New York: Berkeley Books, ediţie revizuită și actualizată, 2014)

O carte lămuritoare despre modul în care nevoia noastră de atașament ne influenţează relaţiile intime și procesul dureros care are loc atunci când aceste relaţii eșuează şi rana abandonului este activată.

AUTOEVALUARE

Puteţi găsi teste (formale și informale) online pentru diverse aspecte: de la stilurile de atașament la neglijarea emoţională, la tulburările de personalitate și afecţiunile nediagnosticate în mod normal (cum ar fi hipersensibilitatea). Unele dintre aceste modalităţi de autoevaluare sunt mai de încredere decât altele. Amintiţi-vă faptul că unele afecţiuni se suprapun. Discutaţi rezultatele în cabinet în cazul în care mergeţi la terapie.

Mulţumiri

Fiecare carte, la fel ca fiecare copil, are nevoie de un cămin primitor. Sunt profund recunoscătoare lui Matthew Lore, directorul editurii The Experiment pentru oferirea unui cămin primitor și plin de grijă profesionistă. Am fost încântată când m-a invitat, în 2016, să scriu o ediţie extinsă a cărţii de faţă. Am învăţat enorm în cei opt ani care au trecut de la publicarea primei ediţii și apreciez foarte mult șansa de a împărtăși aceste învăţături prin această a doua ediţie. Mulţumesc Batyei Rosenblum pentru îndrumarea acordată în procesul de revizie a prezentei ediţii și Anei Ban pentru sprijinul oferit ca această carte să ajungă la mai mulţi cititori (prin diversele traduceri și formate audio).

Am fost onorată, de-a lungul anilor, să primesc mărturiile a numeroși oameni în legătură cu vieţile lor interioare, incluzând bucuriile și dezamăgirile copilăriilor lor. Mulţumesc clienţilor, studenţilor și prietenilor care și-au împărtășit poveștile cu mine și celor care și-au oferit, în mod generos, timpul pentru a fi intervievaţi în timp ce mă documentam pentru carte. Fie ca suferinţele voastre și învăţăturile binemeritate să îmbogăţească și vieţile celorlalţi care merg pe același drum. Am crescut de-a lungul acestor ani (între cele două ediţii) prin lucrul cu clienţii, iar respectul și aprecierea mea pentru cei care au ales să lucreze cu mine sunt enorme. Vă mulţumesc! Mă învăţati multe şi mă motivaţi în ceea ce fac!

Mulţumesc celor care m-au ajutat la prima ediţie: Sarei Lynn Swift, lui Willow Arlenea și lui Betsy Kabrick,

care mi-au oferit reflecţii și impresii valoroase; lui Raji Rămân pentru sugestiile ei de îmbunătăţire a cărţii; și lui Amber Vallotton pentru entuziasmul și sprijinul în crearea unui grup de suport online (inactiv acum).

În cele din urmă, îi voi fi mereu profund recunoscătoare lui Konstanze Hacker, terapeuta mea de mulţi ani, care mi-a fost Mama Bună, a ajutat copilul interior din mine să se dezvolte și să crească și m-a ghidat, atât de răbdător și abil, prin procesul de vindecare.